



PM-A4-271-01

- درمان دیابت دارای 5 محور اساسی می باشد:
رژیم غذایی، ورزش، پایش و کنترل قند خون، دارو درمانی و آموزش.

رژیم غذایی و کنترل وزن اساس درمان دیابت را تشکیل

می دهند.

تغذیه

- ✓ از قند، شکر، شکلات، آبنبات و انواع شیرینی جات مصنوعی استفاده نکنید.
- ✓ معمولا غذای روزانه را به وعده های شش گانه (اصلی و میان وعده) تقسیم می کنند.
- ✓ غذاهای نشاسته ای را با غذاهای حاوی پروتئین و چربی ترکیب کنید؛ زیرا باعث کند کردن جذب قند می شود.
- ✓ انواع سبزیجات، میوه جات خام و پخته و نیز حبوبات را در رژیم غذایی خود بگنجانید.
- ✓ از مصرف غذاهای چرب اجتناب کنید.
- ✓ غذاهایی که بر چسب «بدون قند» یا «بی قند» خورده اند ممکن است همچنان کالری های مساوی با محصولات قند دار مثل آن داشته باشند. پس برای کاهش وزن این محصولات مفید نیستند. غذاهایی که دارای برچسب «رژیمی» هستند حتما غذاهای کم کالری نیستند.
- ✓ حتما از راهنمایی های ارزنده کارشناسان تغذیه مشاوره دیابت استفاده کنید.

ورزش

- ✓ ورزش در درمان دیابت فوق العاده مفید می باشد، ورزش باعث مصرف بهتر انسولین توسط سلول ها و در نتیجه تنظیم قند خون و کاهش بیماری های قلبی و عروقی می شود.



انسولین هورمونی است که توسط پانکراس (لوزالمعده) ترشح می شود و نقش آن تنظیم میزان قند خون می باشد. قند خون طبیعی در حالت ناشتا بین 80 تا 120 میلی گرم در دسی لیتر است، اگر بیشتر از این محدوده باشد، با انجام آزمایش های تخصصی تر دیابت تشخیص داده می شود.

طبقه بندی دیابت

- دیابت نوع 1 : 10% - 5% موارد بیماری را تشکیل می دهد. شروع این نوع دیابت در هر زمان امکان پذیر می باشد اما بیشتر جوانان را در سنین پایین مبتلا می سازد. علت ابتلا، عدم ترشح انسولین بوده و مبتلایان به آن اغلب لاغر اندام می باشند مصرف انسولین در این گروه ضروری است.
- دیابت نوع 2 : 95% - 90% از موارد را شامل شده و شروع آن بالای 30 سالگی است. علت بروز آن، کاهش ترشح یا کاهش حساسیت سلول ها نسبت به انسولین می باشد.

علائم

علائم اصلی بیماری شامل پر خوری، پر نوشی و پر ادراری است. علائم دیگر شامل خستگی و ضعف، تغییر ناگهانی خلق و خو، گزگز و بی حسی دستها یا پاها، خشکی پوست، زخمهایی که به کندی بهبود می یابند و عفونت های عود کننده هستند. دیابت نوع 1 ممکن است با تهوع، استفراغ و دردهای شدید شکمی نیز همراه باشد.

هدف اصلی از درمان دیابت تنظیم سطح قند خون جهت کم کردن عوارض عروقی و عصبی در دراز مدت می باشد.



دانشگاه علوم پزشکی شیراز
بیمارستان حضرت علی اصغر (ع)

توصیه های ضروری برای بیماران دیابتی
(آموزش به بیمار)

تهیه کننده:

پریسا زارعی - کارشناس پرستاری

1395

ویرایش دوم بهار 98

ویرایش سوم پاییز 1401



کنترل و پایش قند خون

- ✓ ماری که به انسولین نیاز دارد قبل از شرکت در تمرینات ورزشی متوسط، جهت پیشگیری از کاهش قند خون باید یک وعده غذایی کوچک (دسر مختصر) یا معادل آن میوه بخورد .
- ✓ ورزش اگر باعث کاهش وزن شود ، موجب افزایش حساسیت به انسولین می شود و شاید میزان نیاز به انسولین داروهای خوراکی را کاهش دهد .
- ✓ بیماران دیابتی باید هر روز در هر زمان (ترجیحاً زمانی که سطح قند خون و بالاترین مقدار می باشد) و به یک اندازه ورزش کنند.
- ✓ از ورزش کردن در هوای خیلی گرم و سرد خودداری شود .
- ✓ از کفش مناسب و سایر وسایل محافظتی استفاده، و بعد از ورزش کردن پاها بررسی و مشاهده شود
- ✓ به خاطر داشته باشید ورزش سنگین و فعالیت شدید می تواند موجب افت خطرناک قند خون شود .

✓ قند خون را توسط دستگاه گلوکومتر و طبق نظر پزشک اندازه گیری کنید.

به علائم کاهش و افزایش قند خون توجه کنید ، علائم کاهش قند خون شامل: تعریق بیش از حد ، تپش قلب، احساس گرسنگی و ضعف عمومی، تحریک پذیری ، بی حس شدن اندامها می باشد. درمان آن شامل خوردن 3 یا 4 حبه قند یا 2-3 قاشق عسل یا نوشیدن نصف لیوان آب میوه بدون شکر و بعد از بهبود علائم یک ساندویچ کوچک یا میان وعده استفاده شود .

به علائم افزایش قند خون قبلاً اشاره شد . در نظر داشته باشید افزایش ناگهانی قند خون موجب دفع شدید مایعات بدن و کاهش یا از دست دادن هوشیاریا مرگ می شود .

داروها

داروهای کاهش دهنده قند خون اغلب به صورت قرص های خوراکی یا انسولین تزریقی می باشد و مصرف آن در زمان معین و میزان مشخص لازم و ضروری و گاهی حیاتی است .
نحوه دقیق مصرف دارو و شیوه صحیح تزریق را از پزشک یا پرستار خود بیاموزید .

عوارض بلند مدت دیابت

- * بیماری عروق بزرگ شامل شریان کرونر ، عروق مغزی و عروق محیطی .
- * بیماری عروق کوچک شامل کوری ، از کار افتاده کلیه ها .
- * اختلال در اعصاب شامل بی حسی ، احساس سوزن سوزن شدن بخصوص در شب .
- * تنظیم دقیق قند خون ، عوارض بلند مدت را به میزان زیادی کاهش می دهد .
- * انجام معاینه چشم و آزمایش ادرار (جهت تشخیص عارضه در مراحل اولیه) حداقل بصورت سالیانه ضروری می باشد . در صورت ایجاد تاری دید به چشم پزشک مراجعه کنید.
- * قندخون از مهمترین علل نابینایی ، قطع عضو و از افتادن کلیه ها است که قابل پیشگیری می باشند .

مراقبت از پا

- * هر روز باید پاهای خود را چک کنید.
- * پاها را از نظر وجود بریدگی ، تاول ، لکه های قرمز ، سیاه و ورم چک کنید.
- * اگر در دیدن ته پای خود مشکل دارید ، از آینه استفاده کنید یا از یکی از اعضای خانواده کمک بگیرید.
- * هر روز پاهای خود را بشویید (با آب گرم نه داغ).
- * به خوبی پاها را خشک کنید حتی بین انگشتان پا

* پوشش نازکی از کرم پوستی روی تمام قسمتهای پا به جز انگشتان بمالید.

* از سنگ پا جهت صاف کردن پینه ها و میخچه ها استفاده نکنید.

* ناخن های پا را به صورت مستقیم بچینید و لبه های نازک و تیز آن را سوهان بزنید.

* در تمام اوقات جوراب و کفش بپوشید و هرگز پا برهنه راه نروید.

* در انتخاب کفش دقت کنید ، کفشی بپوشید که کاملاً اندازه بوده و پاهایتان را محافظت کنند.

* همیشه قبل از پوشیدن کفش داخل آن را بررسی کنید (لایه های آن سالم باشد و اشیاء خارجی داخل آن نباشد).

* پاها را از سرما و گرما محافظت کنید.

* در ساحل و داخل حمام و سونا و ... کفش بپوشید.

* در صورت سرد شدن پا در شب جوراب بپوشید.

* هنگام نشستن روی صندلی پاهای خود را بالاتر قرار دهید.

* انگشتان و مچ پای خود را به بالا و پایین برای مدت 5 دقیقه تکان دهید. این کار را 2 تا 3 بار در روز تکرار کنید.

* برای مدت طولانی پاهای خود را روی هم نیندازید .

* سیگار نکشید.

* در صورت وجود بریدگی ، زخم ، تاول یا خراشیدگی روی پاها که در طی چند روز شروع به ترمیم و بهبودی نکند ، به دکتر خود اطلاع دهید

منبع : برونر سوذارت 2018

تایید کننده : دکتر مریم زمانی متخصص داخلی