



دانشگاه علوم پزشکی مشهد
Mashhad University of
Medical Sciences

آموزش به بیمار

تاریخ صدور: ۱۴۰۱/۰۴/۰۱

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۳/۰۴/۰۱

شماره: OH-PE-B29/02

دیابت

قندخون ناشتا کمتر از ۱۰۰ = شخص سالم سالم

قندخون ناشتا بین ۱۰۰ تا ۱۲۵

پیش دیابتی

= احتمال پیش دیابتی

داشتن دو مرتبه قندخون ناشتا بیشتر از ۱۲۶ = شخص دیابتی است

دیابتی

مرکز آموزشی - پژوهشی و درمانی امید

واحد آموزش سلامت

ورزش در دیابت

در ابتدا با جلسات ۱۰ دقیقه ای که در ساعات مختلف روز تکرار می گردد، می توانید آثار مفید ورزش را در خود نمایان سازید.

چند توصیه برای آن ها که دیابت دارند



جهت دریافت خدمات آموزشی در رابطه با بیماری ها و سوالات احتمالی با کلینیک پرستاری آموزش سلامت به صورت مراجعه حضوری یا تماس تلفنی در ارتباط باشید.

ساعت فعالیت: همه روزه صبح ها ۱۳ - ۸

شماره تماس: ۳۸۴۲۶۰۸۴ ، داخلی ۸۵۴۴ - ۸۶۲۲

روش های دسترسی به آموزش های مجازی بیمارستان:

۱. وب سایت بیمارستان به آدرس
<https://omid.mums.ac.ir/index.php/nursing-services/amoozesh-salamat/43-uncategories/447-brochure>



۲. اسکن بارکد رو به رو با نرم افزار بارکدخوان تلفن همراه و ورود مستقیم به صفحه مطالب آموزشی سایت

منبع: وب سایت Med line plus

چگونه دیابت بر روی پاها اثر می گذارد:

آسیب دیدگی عصب پاها به این صورت که فرد توانایی احساس درد در پاها را از دست می دهد و به جراحات کوچک و تاول ها تا زمانی که به یک زخم جدی تبدیل نشود، توجهی نمی کند و از طرف دیگر جراحات به سختی التیام می یابند.

مراقبت از پاها در بیماران دیابتی:

از دست های خود به اندازه چشم هایتان برای بررسی پاها کمک بگیرید. ممکن است در بخشی از پا که دیده نمی شود، مشکلی حس کنید. انگشتان پا را به آرامی از هم جدا کنید تا بتوانید بین آن ها را ببینید. پوست این ناحیه سخت، مرطوب و مستعد ابتلا به عفونت است.

کنترل تمام قسمت های پا از نظر وجود:

کوفتگی، بریدگی، تاول، ترک خوردگی و قرمزی، ورم، تغییر رنگ همانند مناطق صورتی تر، رنگ پریده تر، تیره تر یا قرمزتر و ناخن های پا که در گوشت فرو رفته اند...

مراقبت از پاها در دیابت

پای دیابتی



این راهنما جهت آشنایی شما با بیماری دیابت تهیه شده است. امیدواریم که این محتوا در روند درمانی شما مفید واقع شود.

ماهیت بیماری

دیابت یا بیماری قند عبارت است از اختلال در سوخت و ساز مواد کربوهیدرات (قندی)، اگر قند خون به بیش از 180 میلی گرم در صد برسد، قندخون همراه با ادرار دفع می شود.

در صورت افزایش قند خون به صورت حاد، چنین علائمی بروز می کند:

تکرر ادرار و تشنگی فراوان

کاهش نیروی جسمی

دیر بهبود یافتن زخم ها

کاهش وزن

تاری دید و خارش

علائم و نشانه ها

بعلاوه اگر میزان قندخون در طی سال ها بالا باشد، عوارض دیررس در عروق کوچک و اعصاب اثر خواهد گذاشت و در نتیجه چشم ها، کلیه ها و پاها دچار عوارض شدید خواهد شد.



عوامل خطر ساز در دیابت بزرگسالان

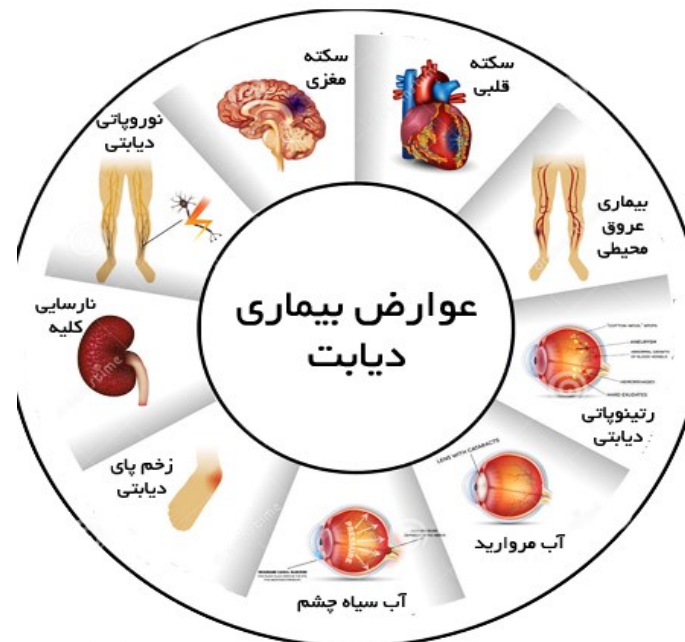
اضافه وزن

تغذیه نامناسب

زندگی بدون تحرک

آزمون دیابت در تمام افراد ۴۵ سال به بالا باید انجام شود و در صورت طبیعی بودن نتایج هر ۳ سال تکرار شود.

در بعضی افراد لازم است این آزمون در سن پایین تری انجام شود مانند کسانی که یکی از افراد درجه یک آنها نظیر والدین، خواهر یا برادر قندخون دارند و یا افراد دچار فشارخون بالا یا افراد با وزن بالا



رژیم غذایی در بیماران دیابتی

غذاهایی که مصرف می کنید در میزان قند خون شما تأثیر دارد. اکثر شما اضافه وزن دارید و کنترل بیماری مشکل تر است، پس در ابتدا وزن خود را متعادل نگه دارید.

غذا را همیشه در ساعات معین میل کنید تا میزان قند بدنتان همیشه در یک حالت متعادل و مناسب باقی بماند.

غذا را در دفعات زیاد و حجم کم برای هر وعده استفاده کنید.

مواد غذایی به چند گروه تقسیم می شوند: نان و غلات، میوه و سبزی، گوشت، لبنیات و چربی ها، مصرف هریک باید با توجه به مقدار نیاز بدن به انرژی صورت گیرد.

حتی الامکان از مصرف مواد قندی ساده مثل مربا، عسل، قند، شکر، آبنبات، انواع شربت، نوشابه، شیرینی ها، بیسکوئیت و ژله خودداری کنید.

مواد نشاسته ای مثل نان، برنج و ماکارونی در بدن به قند تبدیل می شود ولی سرعت جذب آنها کمتر است.

مصرف زیاد چربی با بیماری های قلبی ارتباط دارد و با توجه به اینکه بیماران دیابتی بیش تر در معرض ابتلا به بیماری های قلبی هستند، بهتر است مصرف چربی ها را کم کنید.

