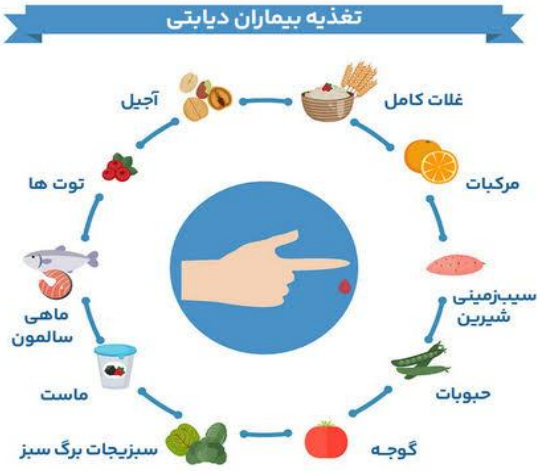
تغذیه مناسب در دیابت:

سبزیجات، حبوبات و غلات سبوس‌دار

- ☐ میوه کامل در اندازه مناسب، به‌جای آب‌میوه
- ☐ ماهی، مرغ کم‌چرب و سایر منابع پروتئین مناسب
- ☐ آب به‌جای نوشیدنی‌های شیرین
- ☐ وعده‌های غذایی منظم و متناسب با برنامه درمانی
- ☐ مصرف شیرینی، نوشابه، آب‌میوه صنعتی و قند افزوده را محدود کنید.
- ☐ مقدار نان، برنج، سیب‌زمینی و سایر مواد نشاسته‌ای را کنترل کنید.
- ☐ وعده‌های غذایی را به‌ویژه در صورت مصرف انسولین یا داروهای کاهنده قند، خودسرانه حذف نکنید ..



مراقبت از پا:

هر روز کف پا، بین انگشتان و پاشنه‌ها را بررسی کنید .پاها را با آب ولرم بشویید و به‌ویژه بین انگشتان کاملاً خشک کنید .در خانه و بیرون پابرهنه راه نروید؛ کفش مناسب بپوشید .از کیسه آب گرم یا وسایل داغ برای گرم کردن پا استفاده نکنید. تاول، زخم، قرمزی، تورم یا تغییر رنگ پا را جدی بگیرید و سریع به پزشک اطلاع دهید * .پینه و میخچه را خودتان با تیغ یا مواد سوزاننده درمان نکنید.

فعالیت بدنی و پیگیری درمان:

- در صورت نداشتن منع پزشکی، فعالیت بدنی منظم مانند پیاده‌روی انجام دهید .
- وزن، فشار خون و چربی خون را طبق توصیه پزشک کنترل کنید .
- برای بررسیHbA1c ، چشم‌ها، کلیه‌ها، پاها و سایر عوارض در زمان مقرر مراجعه کنید.

بیمارستان امام سجاد (ع) بخش اورژانس

مهر 1405

دیابت



منبع:داخلی جراحی برونر و سودارث

دیابت چیست؟

دیابت بیماری‌ای است که در آن قند خون به دلیل اختلال در تولید یا عملکرد انسولین افزایش می‌یابد. کنترل مناسب قند خون به پیشگیری از آسیب به قلب، کلیه‌ها، چشم‌ها، اعصاب و پاها کمک می‌کند .

قند خون را طبق برنامه‌ای که پزشک تعیین کرده اندازه‌گیری کنید.

نتایج اندازه‌گیری را همراه با تاریخ، ساعت و وضعیت ناشتا یا پس از غذا یادداشت کنید.

* دستگاه تست قند خون و وسایل موردنیاز را به‌درستی نگهداری کنید.

هدف قند خون برای همه یکسان نیست؛ محدوده مناسب خود را از پزشک بپرسید.



علائم خطر افزایش قند خون علائم شایع:

تشنگی شدید، تکرر ادرار، ضعف، خستگی و تاری دید

.در صورت مشاهده علائم زیر، فوراً به اورژانس مراجعه کنید یا با ۱۱۵ تماس بگیرید:

- ☐ استفراغ یا درد شکم همراه با افزایش قند خون
- ☐ تنفس تند یا دشوار
- ☐ خواب‌آلودگی غیرعادی، گیجی یا کاهش هوشیاری
- ☐ بوی میوه‌ای تنفس یا وجود کتون بالا در خون یا ادرار قند خون بسیار بالا یا بالا ماندن آن با وجود اجرای برنامه درمانی نیز نیازمند ارزیابی فوری پزشکی است.



مصرف صحیح دارو و انسولین :

- ☐ داروها را در ساعت و مقدار تجویزشده مصرف کنید انسولین را طبق آموزش کادر درمان تزریق کنید و محل تزریق را تغییر دهید .
- ☐ دارو یا مقدار انسولین را خودسرانه کم، زیاد یا قطع نکنید .
- ☐ درباره نحوه مصرف دارو هنگام بیماری، استفراغ یا کاهش اشتها از پزشک سؤال کنید.
- ☐ داروها و فهرست آن‌ها را هنگام مراجعه به بیمارستان همراه داشته باشید.

افت قند خون؛

اقدام فوری علائم:

لرزش، تعریق، گرسنگی، تپش قلب، سرگیجه، ضعف یا گیجی .

اگر قند خون کمتر از ۷۰ میلی‌گرم در دسی‌لیتر است و بیمار هوشیار است و می‌تواند ایمن بلع کند :

*حدود ۱۵ گرم قند سریع‌الجذب مصرف کند؛ مانند قرص گلوکز به مقدار معادل ۱۵ گرم یا حدود نصف لیوان آب‌میوه معمولی.

* پس از ۱۵ دقیقه قند خون را دوباره اندازه بگیرد .

*اگر هنوز کمتر از ۷۰ است، درمان را تکرار کند

* .پس از بهبود، در صورت فاصله داشتن تا وعده بعدی، میان‌وعده مناسب مصرف کند .

اگر بیمار بیهوش است، تشنج دارد یا نمی‌تواند ایمن بلع کند: هیچ خوراکی یا مایعی از راه دهان ندهید؛ با اورژانس ۱۱۵ تماس بگیرید