

دیابت و مراقبتهای لازم در منزل



- هر هفته ناخن‌های پا را بگیرید و لبه‌های آن را سوهان کنید.
- هرگز پا برهنه راه نروید.
- پاهای خود را در برابر سرما و گرما حفظ کنید.
- با بالانگه داشتن پاها در هنگام نشستن به حفظ جریان خون پا کمک کنید.
- در هنگام نشستن به مدت طولانی پای خود را روی پای دیگر قرار ندهید.
- از داروهای بدون نسخه و درمان‌های خانگی بپرهیزید.
- با مصرف به موقع داروهای خوراکی و انسولین تزریقی میزان قند خون خود را متعادل نگه دارید.
- داروهایتان را سر خود کم و زیاد نکنید.
- ورزش کنید، مناسبترین ورزش‌ها: پیاده روی، کوهپیمایی، نرمش و دوچرخه سواری می‌باشد.
- از مصرف دخانیات جدا بپرهیزید.
- استرس و نگرانی به خود راه ندهید.
- علائم هیپوگلیسمی (کاهش قند خون) شامل: ضعف، سرگیجه، رنگ پریدگی، تعریق، تپش قلب، تحریک پذیری، عصبانیت، لرزش، سردرد و احساس ضعف معده می‌باشد.
- در صورت بروز علائم هیپوگلیسمی (کاهش قند خون) جهت تنظیم مجدد داروهایتان به پزشک خود مراجعه کنید.
- قبل از تمام شدن داروهایتان به پزشک مراجعه کنید.



دیابت و مراقبت‌های لازم در منزل

دیابت چیست؟

دیابت یا مرض قند نوعی بیماری است که در اثر کمبود یا نقص در عملکرد هورمونی به نام انسولین ایجاد می‌شود. انسولین از لوزالمعده ترشح می‌شود و وظیفه انتقال قند از خون به سلول را به عهده دارد که در غیاب آن قند به خوبی به سلولها منتقل نمی‌شود و مقدار آن در خون بالا می‌رود. افرادی که قند خون ناشنای آنها مساوی یا بیشتر از ۱۲۶ باشد به عنوان فرد دیابتی شناخته می‌شوند.

عوارض دیابت

۱- عوارض زودرس: قند خون بیمار یا به شدت پایین می‌آید (هیپوگلیسمی) و یا بالا می‌رود (هیپرگلیسمی) که در هر دو حالت بیمار را باید به پزشک رساند.
۲- عوارض دیررس: بعد از چند سال اتفاق می‌افتد که شامل: اختلال بینایی (کم بینایی تا نابینایی) - اختلال کلیوی - اختلال قلبی عروقی (از فشار خون بالا تا نارسایی قلبی و سکته‌های قلبی و مغزی) - اختلال عصبی (بی حسی و گزگز پاها تا اختلال عملکرد در معده و مثانه و ...) - دیر بهبود یافتن زخم‌ها بخصوص در پاها که حتی تا قطع عضو هم ممکن است بیانجامد.
جهت حفظ و تداوم سلامتی خود موارد ذیل را عملی کنید.

(۱) کاهش وزن و حفظ تناسب اندام هم در پیشگیری و هم کنترل قند خون موثر است.
(۲) رعایت رژیم غذایی مناسب:

- تعداد دفعات غذایی را افزایش داده ولی مقدار مصرف غذا را کاهش دهید.
- از سبزیجات و میوه‌ها استفاده کنید.

- مصرف مواد قندی مثل آب نبات و شکلات و شیرینی را به حداقل برسانید.

- از مواد نشاسته‌ای مانند برنج، سیب زمینی، نان و ماکارونی به میزان کم مصرف کنید تا موجب افزایش وزن و افزایش قند خون نشود در عوض از غلات سبوس دار مثل نان‌های سبوس دار و نان جو و حبوبات استفاده کنید.

- مصرف مواد غذایی پرچرب و سرخ کردنی را محدود کرده و بیشتر از غذای آب پز و کبابی استفاده کنید.

- از لبنیات کم چرب استفاده کنید.

- غذاهایی مثل جگر، مغز، کله پاچه، قلو، خامه، کره، روغن‌های حیوانی و روغن‌های جامد کمتر مصرف کنید.

- به جای قند و شکر و مربا به مقدار کم از خرما و کشمش و توت خشک استفاده کنید.

- سالمندان مبتلا به دیابت به دلیل مشکلات گوارشی مانند یبوست بهتر است از غذاهای حاوی فیبر مثل

سبزیجات، حبوبات و نان‌های سبوس دار استفاده کرده و از خوردن چربی‌های جامد خودداری کنند.

مصرف ویتامین‌ها:

- ویتامین ث: به جلوگیری از تبدیل قند داخل سلول به سوربیتول کمک می‌کند، سوربیتول قندی الکلی است که تجمع و افزایش آن در آسیب چشمی، عصبی و کلیوی نقش دارد.

- ویتامین ای: این ویتامین باعث کاهش میزان تری گلیسیریدها و چربی‌های ساخته شده از قند می‌شوند.

- ویتامین ب: این ویتامین برای تبدیل قند به انرژی در بدن ضروری هستند و مصرف این ویتامین احساس سوزن سوزن شدن و گزگز اندام‌ها ناشی از آسیب عصبی در دیابت را کم می‌کند.

البته مصرف ویتامین‌ها باید تحت نظر پزشک باشد چون علاوه بر فواید عوارض هم دارند.

- بدانید که آب سیب خیلی سریعتر از سیب قند خون را بالا می‌برد.

- وجود فیبر در مواد غذایی سرعت بالا رفتن قند خون را کاهش می‌دهد.

- سرعت غذا خوردن در سرعت بالا رفتن قند خون موثر است. - پس آهسته غذا میل کنید.

از پاهای خود مراقبت کنید:

- پاهای خود را از نظر وجود بریدگی، تاول، نقاط قرمز رنگ و ورم مورد بررسی قرار دهید.

- پاهای پتان را هر روز با آب گرم بشویید و به دقت خشک کنید و از خشک بودن بین انگشتان یا مطمئن شوید.

- هیچگاه برای کنترل حرارت آب از پاهای استفاده نکنید. بلکه از قسمت آرنج دست استفاده کنید.

- ۲ الی ۳ بار در روز پاهای بجز لای انگشتان را با کرم نرم کننده چرب کنید.

