

1

تعریف دیابت:

دیابت یک بیماری مزمن است که بدن قادر به استفاده از مواد قندی نیست و با افزایش قند خون مشخص می شود.

انواع دیابت:

1-دیابت نوع 1(وابسته به انسولین)

این نوع دیابت اغلب در کودکان و گاهی در بزرگسالان کمتر از 40 سال بروز می کند افرادی که مبتلا به دیابت نوع 1 هستند روزانه به انسولین نیاز دارند و به دیابت جوانان مشهور است.

دیابت نوع 2:

مهمترین عامل بروز دیابت نوع 2 زمینه ارثی است در بیماران دیابتی نوع 2 دست کم یک یا چند نفر از اعضای خانواده درگیر بیماری هستند.

3-دیابت بارداری:

دیابت بارداری حین دوره حاملگی رخ می دهد و حدود 4 درصد زنان باردار را مبتلا می کند و در اغلب موارد پس از زایمان برطرف می شود.

2

علائم بیماری دیابت:

- افزایش احساس تشنگی
- افزایش دفعات و حجم ادرار
- کاهش وزن علی رغم افزایش اشتها
- خستگی مفرط
- تاخیر در بهبود زخم

مراقبت

✓ در صورت بروز علائم کاهش قند خون از قبیل احساس عرق ریزش یا سرما (در لمس پوست سرد و مرطوب)، احساس ضعف و لرزش بدن، احساس گزگز در اطراف لبها و پاها، احساس گرسنگی، تاری دید، تغییرات عاطفی (آشفتنگی یا عصبانیت)، رنگ پریدگی، بریده بریده سخن گفتن و خواب آلودگی اطلاع دهید.

✓ در صورت بروز علائم افزایش قند خون از قبیل ابتدا افزایش اشتها و سپس کاهش اشتها، سردرد، تهوع و استفراغ، کرامپ شکمی، ضعف، تاری دید، خشکی دهان، تشنگی مفرط، افزایش ادرار و خستگی مفرط، اطلاع دهید.

✓ مایعات فراوان مصرف کرده و بهداشت دستگاه تناسلی را رعایت کنید.

3

✓ روزانه انگشتان پا را از نظر زخم بررسی کنید.

✓ به جای دمپایی جلو باز برای جلوگیری از زخم پا از کفش مناسب استفاده کنید.

✓ روزانه پاها را با آب و صابون شسته و آن را خشک کنید. (بخصوص بین انگشتان)

✓ بهداشت فردی (شستن دستها و مسواک زدن بعد از هر وعده غذا و...) را رعایت کرده چرا که بیماران دیابتی مستعد عفونت میباشند.

✓تعداد وعدههای غذایی خود را زیاد و حجم غذای مصرفی در هر وعده را کم کنید. به جای 3 وعده حداقل 6 بار در روز از غذا استفاده کنید. بهتر است مابین صبحانه، نهار و شام سه میان وعده حدود 10 صبح، 4 بعد از ظهر و قبل از خواب مصرف کنید.

✓ در صورتی که انسولین رگولار(شفاف) مصرف میکنید 3 ساعت پس از تزریق انسولین احتمال افت قند خون وجود دارد.

✓ در صورتی که انسولین ان. پی. اچ (شیری) مصرف میکنید عصرها و یا قبل از شام احتمال افت قند خون وجود دارد.

✓ پاها را با آب ولرم و صابون ملایم (صابون بچه) هر روز شسته و خشک کنید. (بخصوص بین انگشتان)



دانشگاه علوم پزشکی و
خدمات بهداشتی درمانی آذربایجان غربی

بیمارستان مهر امام علی (ع) تکاب

راهنمای خود مراقبتی

دیابت

تایید شده توسط سرپرست علمی بخش

آدرس: بلوار چملی - جنب پمپ بنزین موسوی -

بیمارستان مهر امام علی



Email: tekab_amoresh.umsu.ac.ir

واحد آموزش سلامت

در صورت داشتن مشکل لطفاً با تلفن
۴۵۵۲۸۸۱۶ و داخلی ۱۲۶ سوپروایزر آموزش

سلامت تماس بگیرید

بازنگری: بهار ۱۴۰۳

5

فعالیت

✓ برای پیشگیری از افت قند خون، از انجام ورزش شدید و فعالیتهای سنگین بدنی خودداری کنید. قبل از ورزش و فعالیت بدنی سنگین یک میان وعده دربرنامه ی غذایی خود بگنجانید.

✓ برای تنظیم قندخون تمرینات (آیروبیک) پیاده روی، شنا و دوچرخه سواری) را طبق نظر پزشک انجام دهید



دارو

✓ انسولین را در دو طرف شکم به فاصله چهار انگشت از ناف (دور ناف)، قسمت بالا و بیرونی بازوها، بالا و بیرون ران تزریق کنید.

✓ در ناحیه شکم با زاویه 90 درجه یا مستقیم، بازو و ران با زاویه 45 درجه یا مایل تزریق کنید.

✓ تزریق انسولین را به صورت چرخشی در نقاط مختلف انجام داده و فاصله هر تزریق با تزریق بعدی را 2 سانتیمتر در نظر بگیرید.

منبع: برونر و سودارث پرستاری داخلی و جراحی

4

✓ کفشهای پاشنه کوتاه با پنجه پهن از جنس نرم بپوشید و کفشهای نو حداکثر یک ساعت در روز استفاده و در روزهای بعد ساعت استفاده از آن را افزایش دهید.

✓ ناخنهای خود را به صورت صاف بگیرید و با سوهان سر آنها را صاف کنید. وجواب نخی بپوشید

✓ همچنین همیشه کارت دیابت خود را به همراه داشته باشید تا هنگام بروز افت قند اطرافیان شما بتوانند عکس العمل صحیحی داشته باشند.

رژیم غذایی

✓ مصرف مواد غذایی نشاسته‌های مانند برنج، نان، سیب زمینی و خشکبار مانند انجیر خشک، توت خشک و کشمش را باید محدود کنید.

✓ میوه، تعداد آن محدود به 2-3 عدد در روز باشد. حتی الامکان با پوست میل نمائید و از مصرف آبمیوه بسته بندی شده اجتناب کنید.

✓ مرغ و ماهی را کاملاً بدون پوست (آب پز یا کبابی) استفاده کرده و گوشت قرمز را به مقدار کم مصرف کنید.

✓ از مصرف مغز، دل و جگر، کله پاچه، لبنیات پر چرب، بستنی، خامه و کیکهای خامه ای، مربا، قند، شکر و نوشابه اجتناب کنید.