



مرکز آموزشی و درمانی قلب سیدالشهداء (ع)

Code:11PE

تاریخ بازبینی: ۱۴۰۲/۶/۱

مراقبت در منزل از بیماران دیابتی

- ✓ قند خون خود را بطور متناوب و منظم آزمایش کنید (دقت کنید که در چه زمان هایی از روز قند خونتان بالا می رود یا پائین می افتد)
- ✓ بطور منظم به پزشک معالج خود مراجعه کنید و دستورات وی را رعایت نمایید.
- ✓ رژیم غذایی را به دقت رعایت نموده و سعی کنید وزن خود را به حد ایده ال برسانید و در همین حد حفظ کنید.
- ✓ ورزش و فعالیت بدنی سبک و روزانه داشته باشید.
- ✓ همیشه کارت شناسایی که گویای بیماری شماست به همراه داشته باشید.
- ✓ مراقب بهداشت دهان و دندان خود باشید.
- ✓ همیشه چند حبه قند یا شکلات به همراه داشته باشید.
- ✓ از مصرف دخانیات (سیگار، قلیان و...) و مشروبات الکلی دوری کنید.
- ✓ حتی اگر از کنترل مطلوب قند خون برخوردار هستید به طور مرتب (سالی یک بار) جهت معاینات قلبی و کنترل گردش خون، آزمایش چربی خون، بررسی اعصاب، کلیه ها و چشم های خود به پزشک مراجعه کنید.
- ✓ غذاهای کم نمک و کم چرب و به جای ۳ وعده در روز ۶ بار غذای کم کالری مصرف کنید.
- ✓ مراقب افزایش چربی خون خود باشید.
- ✓ از پاهای خود مراقبت کنید:
- هر روز پای خود را بخصوص لای انگشتان را از نظر وجود زخم، قرمزی، تورم و تغییر شکل بررسی کنید
- روزانه پای خود را با آب ولرم و صابون بشوئید. قبل از قرار دادن پا در آب دمای آن را با آرنج خود کنترل کنید. زیرا بر اثر دیابت ممکن است پاهایتان حساسیت خود را نسبت به دما از دست داده باشند و دچار سوختگی شوند.
- بعد از هر بار شستشو حتما پاها را خشک کنید بخصوص لای انگشتان را که از ایجاد عفونت قارچی جلوگیری شود.
- بعد از خشک کردن پاها حتما آنها را با ماده مناسب مثل وازلین طبی چرب نمایید تا از خشکی و ترک پا جلوگیری و به گردش خون کمک کند، قسمت های برجسته و استخوانی را به دقت ماساژ و ورزش های مناسب پاها را جهت برقراری گردش خون انجام دهید.
- در صورت وجود هرگونه زخم یا تغییرات استخوانی حتما پزشک خود را مطلع کنید.
- هیچگاه پای برهنه در منزل راه نروید، از دمپایی روفرشی استفاده کنید تا از خراشیدگی و زخم جلوگیری شود.
- از جوراب نخی و کفش نرم، جلو بسته با کفی طبی و کاملاً اندازه پایتان استفاده کنید.
- ناخن های خود را بطور صاف کوتاه کنید.
- جهت معاینه و امتحان حس پا حتما هر چند وقت یکبار به پزشک مراجعه کنید.



مرکز آموزشی و درمانی قلب سیدالشهداء (ع)

Code:11PE

تاریخ بازبینی: ۱۴۰۲/۶/۱

علائم هشدار

(در صورت مشاهده علائم زیر فوراً به مرکز درمانی مراجعه کنید)

- ❖ احساس گرسنگی بیش از حد
- ❖ لرزش اندام ها، سردرد، تحریک پذیری، تاری دید
- ❖ پوست مرطوب و عرق سرد
- ❖ رنگ پریدگی، طپش قلب
- ❖ ضعف و بی حالی، گیجی و عدم تمرکز
- ❖ بی حسی و گزگز و مور مور در اطراف دهان و انگشتان

اقدامات لازم : (برای تأیید وضعیت پیش آمده، گلوکز خون را بررسی کنید. پس از بررسی وضعیت بیمار در صورت پایین بودن قند خون از ۶۰ میلی گرم ، یک لیوان آب میوه یا ۳ تا ۴ قاشق چای خوری شکر با آب ترکیب و استفاده کنید)

اصول تغذیه بیماران دیابتی

- صبحانه را از وعده های غذایی خود حذف نکنید.
- وعده های غذایی کوچک و منظم داشته باشید (تا ۶ وعده در روز)
- میزان جذب کالری خود را به طور ثابت حفظ کنید.
- از خوردن غذاهای آماده و بسته بندی شده خودداری کنید.
- به جای سرخ کردن مواد غذایی، آن را کباب کنید، بپزید یا در کمی روغن داغ تفت بدهید.

این غذاها را بیشتر بخورید

- گروه های غذایی: کربوهیدرات (نان، غلات، حبوبات)، میوه ها، سبزیجات، لبنیات، فرآورده پروتئینی
- چربی های سالم حاصل از مغزهای خام، روغن ذرت، روغن ماهی، دانه بزرک، شیر کامل و آواکادو
- میوه و سبزی - ترجیحاً تازه، هر چقدر رنگارنگ تر بهتر، میوه کامل به جای آبمیوه
- غلات فیبردار و نان تهیه شده از غلات کامل یا حبوبات
- ماهی و روغن ماهی، غذاهای دریایی، مواد ارگانیک، مرغ یا بوقلمون غیر صنعتی یا بومی (تولید شده به روش چریدن آزاد)
- پروتئین های باکیفیت از قبیل تخم مرغ، لوبیا، شیر، پنیر و ماست شیرین نشده
- توصیه ها: (مصرف روزانه جای سبز ، مصرف روزانه مرکبات مثل پرتقال ، مصرف سیر و پیاز همراه غذا ، آبلیمو و آبغوره جایگزین سس مایونز ، مصرف نان سبوس دار مثل نان سنگک ، حداکثر ۲-۳ تخم مرغ در هفته)

نام و نام خانوادگی بیمار:

تاریخ مراجعه بعدی:

واحد آموزش سلامت مرکز آموزشی و درمانی فوق تخصصی قلب سیدالشهداء