

## آموزش به بیمار دیابت نوع ۲

دیابت شیرین یکی از بیماری‌های است که وجه مشخصه آن افزایش قندخون می‌باشد عوامل موثر در بروز افزایش قندخون شامل کاهش ترشح انسولین، کاهش مصرف قندخون توسط ماهیچه‌ها می‌باشد. لذا این بیماران نیازمند مراقبت‌های پزشکی به همراه خود مراقبتی جهت جلوگیری یا کاهش عوارض حاد و مزمن می‌باشد.

### نشانه‌های دیابت چیست؟

دیابت غالباً یک بیماری بی سروصداست ممکن است برای ماهها یا سال‌ها بدون علامت باشد اما در بعضی از بیماران این علائم مشاهده می‌شود: تکرر ادرار، کاهش وزن، تشنگی فراوان، ضعف و خستگی، دیرالتیام یافتن زخم‌ها و عفونت‌ها

### عوامل خطر ساز ابتلا به دیابت نوع ۲ کدام‌ها هست؟

- ✓ چاقی
- ✓ سن بالای ۴۰ سال
- ✓ سابقه خانوادگی دیابت / دیابت حاملگی
- ✓ فعالیت بدنی کم
- ✓ بالا بودن فشارخون و چربی خون
- ✓ مصرف کورتون

### دیابت نوع ۲ را چگونه درمان کنیم؟

- ✚ مراجعه منظم و طبق زمان تعیین شده به پزشک معالج را داشته باشید
- ✚ وزن خود را کم کنید چون چاقی باعث تشدید بیماری می‌شود
- ✚ به منظور کنترل قندخون، روزانه ۶ وعده غذا شامل سه وعده غذای اصلی (صبحانه، نهار و شام) و سه- میان وعده توصیه می‌شود.
- ✚ مصرف میان‌وعده‌های قبل از خواب از افت قندخون در طول شب جلوگیری می‌کند.
- ✚ در هر وعده غذایی در طول روز از گروه‌های غذایی مختلف خصوصاً سبزیجات استفاده کنید
- ✚ پخت مواد غذایی با حرارت‌های ملایم بجای حرارت بالا توصیه می‌شود.
- ✚ از مصرف بیش از حد غذاهای شیرین و پرچربی پرهیز کنید.

- ✚ انجام فعالیت‌های ورزشی منظم، نقش اساسی در کاهش قندخون دارد مثلاً پیاده‌روی حداقل ۳ تا ۴ بار در هفته و هر بار به مدت ۴۵ دقیقه انجام شود یا می‌توانید در طول روز ۳ بار و هر بار ۱۰-۱۵ دقیقه ورزش نمایید بهترین زمان ورزش، ۱-۳ ساعت بعد از صرف غذا است.

✚ داروهای تجویز شده توسط پزشک بطور صحیح و به موقع مصرف نمایید از قطع یا تغییرات خودسرانه آن خودداری کنید.

✚ اندازه‌گیری قندخون توسط خودبیمار با دستگاه گلوکومتر، از وظایف بسیار مهم بیمار در مهار بیماری دیابت است.

✚ اگر کاهش قندخون به موقع درمان نشود، ممکن است خطراتی از جمله اختلال حواس، تشنج و بیهوشی به وجود بیاورد.

✚ مواد قندی به صورت مایع مانند آب‌قند سریع‌تر از شکلات، قندخون را بالا می‌برد و برای درمان کاهش قندخون مناسب‌ترند.

✚ بیماران با اجازه پزشک معالج بعد از بررسی وضعیت ایشان از نظر کنترل و عوارض دیابت، می‌توانند روزه بگیرند.





دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی آذربایجان غربی

بیمارستان نبی اکرم (ص) اشنویه

## بیمار دیابت نوع ۲

آنچه باید بدانیم و اقدام کنیم



تهیه و تنظیم: کارگروه آموزش به بیمار GICU

تایید کننده: رئیس بخش GICU

### چه مشاوره هایی برای بیماران دیابتی لازم است؟

- مشاوره چشم و قلب حداقل سالیانه یکبار
- مشاوره تغذیه برای تنظیم رژیم مناسب حداقل سالیانه
- مشاوره پرستاری برای خودمراقبتی حداقل هر ۶ ماه

### پایش فردی قندخون؟

- ❏ بیماران تحت درمان با انسولین، حداقل روزی ۳ بار قندخون را چک کنند.
- ❏ بیماران تحت درمان با داروی خوراکی و یک نوبت انسولین، حداقل یک بار در روز قندخون را چک کنند.
- ❏ بیماران تحت درمان با داروهای خوراکی، فقط در صورت حملات افت قند خون مکرر، بیماریهای حاد، روزه‌داری و تصمیم به بارداری، چک قندخون توصیه می‌شود.

در صورت مشاهده چه مواردی باید هر چه زودتر به مرکز درمانی مراجعه کند؟

### ❖ ادرار زیاد - پرنوشی - پرخوری

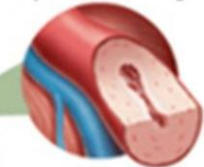
- ❖ خستگی بیش از حد، مشکل بینایی، طولانی شدن زمان ترمیم زخم‌ها، بریدگی و عفونت، ضایعاتی همچون میخچه، بی‌حسی و مورمور شدن بیش از یک اندام



### برای مراقبت از پا چه مواردی را رعایت کنیم؟

- ❏ معاینه روزانه پا و بررسی مشکلاتی همچون تغییر رنگ، تورم، زخم، درد یا بی‌حسی
- ❏ انتخاب کفش مناسب
- ❏ شستشوی روزانه و به دنبال آن خشک کردن دقیق پاها خصوصا لابه‌لای انگشتان
- ❏ کوتاه کردن ناخن‌ها به شکل مستقیم
- ❏ عدم دستکاری ضایعاتی همچون میخچه
- ❏ عدم راه رفتن با پای برهنه حتی روی فرش
- ❏ عدم استفاده از بخاری یا بطری داغ برای گرم کردن پا
- ❏ مرطوب نگه داشتن سطوح خشک پا با استفاده از کرم‌های مرطوب‌کننده (بین انگشتان از کرم‌های مرطوب کننده استفاده نشود).

### کاهش جریان خون



### تخریب اعصاب

