

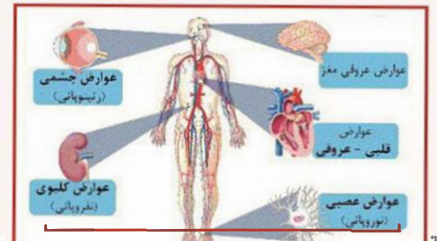


پارستان شهدا بندرکنگ

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات درمانی هرمزگان
بیمارستان شهدا بندرکنگ

کنترل

بیماری دیابت



شناسنامه پمفلت آموزشی

کد: QM.SH.PA.186.00

عنوان	مراقبت از پا در دیابت
تهیه کننده	فاطمه رادبه (سوپروایز آموزشی کارکنان)
تایید کننده	کمیته آموزش به بیمار
سال تهیه	۱۴۰۱
ناظر کیفی	دکتر محمودی (فوق تخصص غدد)

تعریف بیماری دیابت :

بیماری قند یا دیابت یک بیماری است که در اثر ناتوانی بدن در تولید انسولین یا کاهش یا عدم اثر انسولین در سوخت و ساز مواد قندی پدید می آید. انسولین ماده ای است که در بدن توسط غده لوزالمعده تولید می شود و سلولها را قادر می سازد که گلوکز را از خون گرفته و برای تولید انرژی استفاده کنند.

عوارض بیماری دیابت :

* دیابت یکی از شایعترین علل نابینایی و قطع عضو است.

* دیابت زمینه ساز بیماریهای قلبی عروقی ، چشمی ، کلیوی، عصبی و حتی سیاه شدن پا تا مرحله لزوم قطع آن است.



تغذیه افراد دیابتی :

* غذاهای اصلی و میان وعده ها را در زمان توصیه شده مصرف نمایید و شبها قبل از خواب حتماً از یک میان وعده مثل یک لیوان شیر استفاده نمایید تا از افت قندخون بعد از نیمه شب جلوگیری شود.

* داروهای قندخون را هر روز در زمان معین استفاده کنید.

* غذاهای سالم مانند میوه، سبزی، نان سبوس دار مانند سنگک، غلات کامل، لبنیات کم چرب و گوشت بدون چربی استفاده کنید.



* سالانه برای بررسی کارکرد کلیه های خود به پزشک مراجعه کنید.

* همواره قند خونتان را درسطحی نزدیک به محدوده طبیعی نگهداری نمایید.

* روزانه پاهای خود را از نظر وجود تاول ، بریدگی ، خراشیدگی یا ضایعات بین انگشتان بررسی نمایید . (استفاده از آئینه در دیدن کف پا و پاشنه کمک می کند)

* پاهای خود را هر روز بشوید و به خصوص بین انگشتان را به دقت خشک نمایید .

* جنس کفش باید چرمی باشد و خرید کفش در اواخر روز (زمانی که پاها بزرگترین اندازه را دارند) صورت گیرد.

* ناخن ها را به صورت عرضی کوتاه کرده ، هیچ گاه آنها را از ته نگیرید.

* به جای قند از توت خشک، کشمش و یا خرما (البته به میزان اندک) استفاده نمایید.



* از مصرف انواع شیرینی، نوشابه ، آبمیوه (ساندیس) و کمپوت خودداری کنید.

* از مصرف غذاهای شور پرهیزید.

* بدلیل امکان بروز امراض کلیوی به ویژه در دیابت نوع ۱ (دیابت وابسته به انسولین) از مصرف بیش از اندازه مواد پروتئینی (گوشت، تخم مرغ، لبنیات) خودداری نمایید .

* از اجرای هر گونه رژیم غذایی غیراصولی خودداری کنید و با پزشک خود حتماً مشورت نمایید.

* از مصرف قند و شکر ، پولکی ، نبات ، مربا ، عسل ، نوشابه و خربزه و میوه های شیرین تا حد امکان خودداری کنید.

* چاقی باعث بدتر شدن دیابت میشود .

* کاهش وزن باعث کنترل بهتر قند خون میشود .

* روشهایی چون بخار پز ، کبابی و آب پز کردن را برای پخت انتخاب کنید.

* مواد غذایی روزانه را در حد نیاز خود بخورید و آن را به وعده های بیشتر با حجم کمتر تقسیم کنید.

* از خوردن غذاهای آماده و رستورانی تا حد امکان پرهیزید.

* غذاهای با فیبر زیاد مانند سبزی ها و میوه ها را استفاده کنید ، چون فیبرها بخش های غیرقابل هضمی از غذاهای گیاهی می باشند که بدلیل اثر روی لوله گوارش ، برای بهبود وضعیت قند و چربی مفید می باشند.



* به جای سس مایونز از روغن زیتون ، آبلیمو یا سرکه استفاده نمایید.

* از خوردن غذاهای پرچرب و سرخ شده خودداری نمایید.

شناسنامه پمفلت آموزشی

کد: QM.SH.PA.186.00

عنوان	مراقبت از پا در دیابت
تهیه کننده	فاطمه رادبه (سوپروایز آموزشی کارکنان)
تایید کننده	کمیته آموزش به بیمار
سال تهیه	۱۴۰۱
ناظر کیفی	دکتر محمودی (فوق تخصص غدد)