|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| [**آموزش به بیماران دیابتی**](https://bfzh.bpums.ac.ir/Fa/DynPages/Page.aspx?Id=629) |  |  |
|

|  |
| --- |
| آموزش به بیماران دیابتی دیابت یک بیماری مزمن است که نیاز به درمان مداوم تحت نظر پزشک دارد برای جلوگیری از عوارض دیابت به توصیه های زیر عمل نماییدمراجعه منظم به پزشک معالج را فراموش نکنید 1-دستورات دارویی و رژیم غذایی و 2-فعالیت توصیه شده از طرف پزشک را بطور مرتب اجرا کنید 3-همیشه کارت یا دستبندی به همراه داشته باشید که نشان دهنده بیماری شما بوده تا درصورت بروز موارد اورژانسی به بهترین نحو به شما کمک نماید اگر از داروهای 4-خوراکی برای درمان دیابت استفاده می کنیدطبق دستور پزشک در زمان مناسب و به مقدار توصیه شده مصرف نمایید به علائم کاهش یا افزایش قند خون توجه کنید علائم 5-کاهش خون شامل احساس گرسنگی و ضعف عمومی، تپش قلب، تعریق بیش از حد، بی حس شدن اندامها، که در صورت بروز این علائم 3حبه قند یا کمی آب میوه وبعد از بهبود عائم یک میان وعده استفاده کند. 6-علائم افزایش قندخون شامل تشنگی شدید، ادرار بیش از حد معمول، تاری دید، خشکی و برافروختگی صورت می باشد که به محض مشاهده این علائم به پزشک مراجعه کنید زیرا باعث دفع شدید مایعات بدن و از دست دادن هوشیاری می شوداگر انسولین تزریق می کنید در صورت بروز علائمی مثل بی اشتهایی، تهوع، استفراغ، اسهال، تنفس تند وعمیق، احساس بوی میوه درتنفس و تغییر در حالت هوشیاری جلوگیری از افزایش قند خون و تنظیم انسولین سریعا به پزشک مراجعه کنید 7-ورزش در درمان دیابت مهم است قبل از شرکت در تمرینات ورزشی متوسط، جهت جلوگیری از کاهش قند خون باید یک وعده غذایی کوچک بخوریدبیماران دیابتی باید پنج روز در هفته وهر نویت به مدت 30 دقیقه ورزش کنند. قبل از ورزش باید قند خون خود را چک کرده .قند خون نباید زیر 100 و بالای 250 باشد از ورزش کردن درهوای خیلی گرم یا سرد خودداری کنید، به خاطر داشته باشید ورزش سنگین و فعالیت شدید باعث افت شدید قند خون شوداز کفش مناسب و سایر وسایل حفاظتی استفاده کنید. 8-بعد از ورزش کردن پاها بررسی شودهر روز پاهای خود را بشویید (با آب گرم نه داغ) و بخوبی خشک کنید حتی بین انگشتان پاهنگام نشستن بر روی صندلی پاهای خود را بالاتر قرار دهید. 9-در ساحل و در داخل حمام و سونا کفش بپوشید، برای مدت طولانی پاهای خود را روی هم نیندازیددر صورت وجود بریدگی، زخم، تاول یا خراشیدگی روی پاها که در طی چند روز شروع به ترمیم و بهبودی نکند به دکتر خود اطلاع دهید 10-دیابت باعث از بین رفتن حس درد، نارسائی گردش خون در اندامها و سرکوب سیستم ایمنی می گردد. که همه این مشکلات باعث خشک شدن و ایجاد ترک در پوست پا، از بین رفتن حساسیت نسبت به صدمات ناشی از آسیب های حرارتی مثل آب داغ، شیمیایی مثل شوینده ها، ضربه ای و فشاری مثل کفش وجوراب تنگ و نامناسب می شودداشتن ترشح، تورم، قرمزی و یا کبود شدن ممکن است اولین علامت ونشانه مشکلات پا باشد که توجه به آن ضروری است تنظیم قند خون به طور دقیق،عوارض دیابت را به میزان زیادی کاهش می دهد انجام معاینه چشم و آزمایش ادرار حداقل به صورت سالیانه ضروری است. |

 | https://bfzh.bpums.ac.ir/images/blnk.gif |
|  |  |

آموزش به بیمار و پیگیری پس از ترخیص

 بیمارستان امام رضا(ع) کرمانشاه

تیر 1401