

یاد بگیریم

در کنار دیابت

زندگی بهتری داشته باشیم

تهیه و تنظیم: واحد آموزش دفتر پرستاری

بیمارستان بو علی سینا خرمدره

بهار سال ۱۳۹۲

اگر دچار ضعف و گرسنگی، لرزش، تپش قلب، سردرد و بی حسی لبها و زبان، سبکی سر و خواب الودگی یا دو بینی شدید ممکن است قند خونتان پایین افتاده باشد؛ که در این صورت باید دو الی سه قاشق شکر یا عسل بخورید؛ باید ۱۵ دقیقه بعد از خوردن شکر یا عسل قند خون را کنترل کنید، اگر قند خون از ۷۰ کمتر بود (اگر نتوانستید قند خون را اندازه گیری کنید و دیدید که علائم همچنان ادامه دارد) دوباره باید دو الی سه قاشق شکر یا عسل بخورید پس از رفع علائم نان و پنیر مختصر نیز بخورید (اگر نیم الی یک ساعت بعد وقت غذای اصلی باشد لازم نیست نان و پنیر خورده شود). افراد دیابتی لازم است همیشه همراه خود چند عدد قند داشته باشند که در صورت نیاز میل کنند .

لازم است افراد دیابتی هر سه ماه یکبار توسط پزشک معالج ویزیت شوند . لازم است افراد دیابتی سالی یک بار از نظر چشم و کلیه ویزیت شوند .

زخم پا در افراد دیابتی بسیار شایع است این زخم ها پس از ایجاد به سختی درمان می شوند پس باید جلوی ایجاد این زخم ها را گرفت . این زخم ها با یک ترک یا با یک پینه شروع می شوند .

افراد دیابتی هر روز باید پای خود را از نظر ترک، قرمزی، تاول و هر مورد غیر طبیعی بررسی کنند .

قبل از پوشیدن کفش باید مراقب باشند داخل کفش سنگ و سایر اجسام خارجی نباشد . هر روز پاهایشان را شسته و پس از خشک کردن چرب کنند.

مراقب باشند پاهایشان داخل کفش مرطوب نماند .

همیشه از کفش های جلو بسته با اندازه مناسب استفاده کنند کفش نو را روزی ۱-۲ ساعت بپوشند تا کم کم گشاد شود بدون این که فشار زیادی به پا وارد شود با پای برهنه هرگز راه نروند. پینه پا را نبرند . ناخن ها را به طور نوك تيز نگیرند و پس از ناخن گرفتن سوهان بکشند .

میتوان دو انسولین رگولار و ان پی اچ را در یک سرنگ کشید و باهم مخلوط کرده و تزریق نمود به شرطی که اول انسولین رگولار به داخل سرنگ کشیده شود.

قبل از تزریق، انسولین کدر را در دست بغلطا نید تا کاملا" یکنواخت شود.

سرنگهای انسولین که دارای پنجاه خط هستند هر خط نشانه دو واحد انسولین است، در سرنگهای انسولینی که صد خط دارد هر خط نشانه یک واحد انسولین است. محل های مناسب تزریق انسولین شکم، بازو ها، ران ها و باسن است. هرگز انسولین را در یک نقطه تزریق نکنید چون باعث می شود عضله از بین برود و دیگر نتوانید انسولین را به آن نقطه تزریق کنید.

از تمام محل ها برای تزریق استفاده کنید. برای مثال: صبح انسولین را به شکم و عصر انسولین را به بازو تزریق کنید. برای تزریق انسولین، از یک محل تزریق در زمان مشخصی استفاده کنید برای مثال: صبحها انسولین را به شکم و عصرها انسولین را به بازو تزریق کنید. برای تزریق انسولین به شکم نباید تزریق دو و نیم سانتیمتر نزدیکتر به ناف باشد. برای تزریق انسولین نیازی به ضدعفونی محل تزریق با الکل نیست. افرادی که چاق و یا معمولی هستند باید سرنگ را با زاویه ۹۰ درجه و افرادی که لاغر هستند سرنگ را باید با زاویه ۴۵ درجه تزریق نمایند.

به محل های مناسب تزریق انسولین توجه نمایید :



برای سوزاندن قند در بدن انسولین لازم است؛ افراد دیابتی به دلیل کمبود و یا عدم وجود انسولین در بدنشان برای جلوگیری از بالا رفتن قند خونشان باید طبق دستور پزشک معالج هرروز انسولین تزریق کنند

قبل از تزریق انسولین باید قند خون را اندازه گیری کرد و با توجه به میزان قند خون، انسولین تزریق کرد. شما از پزشکتان یاد خواهید گرفت که با توجه به قند خونتان به چند واحد انسولین نیاز دارید.

دو نوع انسولین بیشتر مورد استفاده افراد دیابتی قرار می گیرد: ۱- انسولین رگولار (که شفاف است) ۲- ان پی اچ (که کدر است).

انسولین رگولار نیم ساعت قبل از خوردن غذا باید تزریق شود. اثر این انسولین تقریبا" سه ساعت بعد از تزریق به اوج خود می رسد؛ پس در این ساعت باید یک میان وعده میل شود، در غیر این صورت قند خون شدیداً کاهش یافته و فرد را دچار مشکل می کند.

اثر انسولین ان پی اچ چهار ساعت بعد از تزریق شروع شده و تقریبا" هشت ساعت بعد به اوج خود می رسد که در ساعت شروع اثر و اوج اثر باید یک وعده غذا یا میان وعده میل شود، در غیر این صورت قند خون شدیداً کاهش یافته و فرد را دچار مشکل می کند.

انسولینی که در حال استفاده است را می توان در اتاق به مدت یک ماه نگهداری کرد قبل از تزریق، انسولین باید گرم باشد.

همیشه یک ویال انسولین اضافی در یخچال منزل نگهداری کنید.

انسولین را باید از نور خورشید و گرما حفظ کرد، اگر انسولین یخ بزند باید دور انداخته شود.

می توان انسولین را در سرنگهای مختلف کشید و آماده برای مصرف سه هفته در یخچال نگهداری نمود.

کاهش وزن در افراد دیابتی یکی از روشهای درمان دیابت است وزن خود را با ورزش و رژیم غذایی صحیح کاهش دهید. با کاهش وزن به میزان ۱۰٪-۵٪ قند خون به حد طبیعی بسیار نزدیک می شود .

ورزش کنید مثلاً "وزنه برداری یا روزی نیم ساعت پیاده روی با کفش مناسب، ورزش قند خون را کاهش می دهد. ورزش باید منظم و هر روز در یک ساعت معین انجام شود مثلاً" هر روز ساعت ۱۰ صبح. قبل از ورزش کردن قند خون باید کنترل شود با یک متخصص تغذیه مشورت کنید که در چه صورت و با چه قند خونی نباید ورزش کنید یا این که با چه قند خونی قبل یا بعد از ورزش غذا و چه مقدار غذا بخورید . میوجات و سبزیجات قند خون را کاهش می دهند باید در شبانه روز ۲۵ گرم مصرف نمود .

افراد دیابتی در معرض خطر فشار خون هستند که باید از مصرف نمک و غذاهای چرب و سرخ شده و لبنیات پرچرب خودداری کنند. غذاها را به صورت کبابی یا آب پز مصرف کنید غذاهای کنسرو شده همگی نمک زیادی دارند که باید مصرف نشوند. گوشت های قرمز چربی زیادی دارند که باید به جای آن از گوشت های سفید مثل مرغ و ماهی استفاده کرد. تخم مرغ (چون چربی زیادی دارد) هم نباید بیشتر از ۴ عدد در هفته مصرف شود. از روغن مایع بخصوص روغن زیتون به جای روغن جامد استفاده کنید. قند و شکر و غذاهایی که طعم کاملاً " شیرین دارند را بسیار کمتر مصرف کنید . مثل نوشابه ، عسل ، مربا، شکلات و شیرینی و میوه های شیرین مثل توت و کشمش، خرما، انجیر، انگور، خربزه