

## آموزش دیابت

دیابت بیماری است که طی آن قند خون به طور مداوم بالاست و جهت کنترل آن فرد باید از داروهای خوراکی و یا انسولین استفاده نماید بالا بودن قند خون به مرور و در طول زمان باعث آسیب به قسمتهای مختلف بدن از جمله: اعصاب، کلیه ها، قلب، عروق و چشم میشود.

- تنها زمانی میتوانید دیابت خود را به خوبی کنترل کنید که بپذیرید مسئول سلامت خود هستید و بقیه افراد تنها نقش کمکی دارند
- چیزی به نام دیابت خفیف وجود ندارد اگر قند خون حتی کمی بالاتر از حد مجاز باشد دیابت است و باید کنترل شود کنترل دیابت به راحتی امکان پذیر است ولی اگر کنترل نشود خطرناک است.
- افت قند خون را جدی بگیرید تکرار افت قند خون را حتماً به پزشک معالج اطلاع دهید و به دنبال یافتن دلیل اتفاق افتادن آن باشید.
- اگر تحت درمان با انسولین هستید حداقل روزی ۳ الی ۴ بار قند خون خود را اندازه گیری کنید اگر تحت درمان با قرص هستید یا با رژیم غذایی دیابت خود را کنترل میکنید. حداقل روزی یک بار قند خون خود را اندازه گیری کنید مهمترین زمان ها برای اندازه گیری قند خون صبح به صورت ناشتا قبل و دو ساعت بعد از هر وعده غذایی است.
- تصمیم گیری در مورد نوع و میزان دارو یا انسولین بر عهده پزشک شماست پس هیچگاه میزان مصرف دارو برای شما عوارضی به همراه داشته با پزشک خود مشورت کنید.
- اگر مصرف یک نوبت از دارو را فراموش کردید میزان مصرف دارو در نوبت بعد را دوبرابر نکنید در این مواقع با پزشک خود مشورت کنید اما هیچگاه خودتان مصرف دارو را قطع نکنید
- بعضی از بیماران دیابتی فکر میکنند زمانیکه تحت درمان دارویی چه به صورت قرص خوراکی و چه به صورت انسولین هستند رعایت رژیم غذایی لازم نیست در حالیکه این باور غلط است و رژیم غذایی اصلاح شیوه زندگی و دارو در کنار هم میتواند در کنترل دیابت موثر باشد.
- عدم کنترل قند خون و بی توجهی نسبت به مراقبت صحیح از پاها موجب ایجاد زخم هایی در پاها میگردد این زخمها میتواند به از کارافتادگی و قطع پاها منجر شود
- اعصاب حسی حرکتی اندامها مخصوصاً پاها در اثر قند خون بالا دچار آسیب گشته و معمولاً به صورت بی حسی و یا گزگز کف پا بروز میکند گزگز پاها علائم ابتدایی پای دیابتی است این عارضه قابل درمان است اگر در کف پای خود احساس گزگز میکنید هر چه سریعتر به پزشک خود مراجعه نمایید
- هر روز پای خود به خصوص لابه لای انگشتان را بررسی کنید
- از جورابهای نخی استفاده کنید از پوشیدن کفش بدون جوراب خودداری کنید
- از پوشیدن کفش های باز و بدون محافظ و یا کفشی که بزرگتر یا کوچکتر از پای شماست اجتناب کنید
- از راه رفتن بدون جوراب و دمپایی در منزل خودداری نمایید
- از پوشیدن جوراب تنگ و انداختن پاها بر روی هم به مدت طولانی جداً اجتناب نمایید
- ناخن های پای خود را به طور منظم و به صورت صاف کوتاه کنید
- مقدار هدف فشار خون برای اکثر افراد دیابتی زیر ۱۳۰/۸۰ است فشار خون بالا ضایعات شدیدی به قلب میرساند و احتمال حمله قلبی و نارسایی کلیه را افزایش میدهد.