



آموزش به بیمار

دیابت



واحد آموزش سلامت بیمارستان خاتم الانبیاء
شیروان
زمستان ۱۴۰۲

منابع:

برونر سود ارث ۲۰۱۴

مراقبت های پرستاری در منزل

قند خون خود را کنترل کنید- در صورت استفاده از انسولین رگولار، ابتدا قندخون خود را اندازه گرفته؛ سپس انسولین را به میزان توصیه شده توسط پزشک تزریق نموده و سپس غذا میل نمایند- چنانچه دو انسولین را با یکدیگر مخلوط میکنید، حداکثر در عرض ۱۵ دقیقه باید تزریق نمایند- قلم انسولین در حال استفاده را داخل یخچال نگذارید و بیش از ۳۰ روز از یک قلم استفاده نکنید- از مصرف سیگار اجتناب کنید- روزانه به طور منظم، تدریجی و در حد تحمل ورزش های سبک مانند پیاده روی انجام دهید- از انجام ورزش های سنگین نظیر بدنسازی اجتناب کنید- جهت کنترل قند خون روزانه ۳۰ دقیقه پیاده روی، حتی داخل منزل داشته باشید.

این ۳۰ دقیقه را به سه نوبت ۱۰ دقیقه ای بعد از سه وعده ی اصلی غذایی تقسیم کنید تا بهترین تاثیر را بگیرید- خودتان را ملزم کنید دست کم تا ده دقیقه بعد از ناهار و شام استراحت کنید و راه بروید.

❖ قندخون:

قند ناشتا ۸۰ تا ۱۲۶ میلی گرم در

دسی لیتر

قند دو ساعت بعد از غذا: کمتر از ۱۶۰

میلی گرم در دسی لیتر

هموگلوبین ای .وان .سی :کمتر از 7 درصد

دیابت چیست؟

اشکال در سیستم سوخت رسانی بدن را که به دلیل کمبود انسولین به وجود می آید "دیابت" می خوانند. انسولین هورمونی است که توسط پانکراس - اندام تولید کننده آنزیم گوارش - ساخت می شود و برای جذب انرژی مواد غذایی ضروری است.

انواع دیابت:

۱- **دیابت وابسته به انسولین یا نوع یک:** در این نوع بیماری دیابت، بیمار یا مقدار کمی انسولین تولید می کند و یا اصلاً ندارد و در نتیجه فقدان انسولین، کنترل قند خون غیر ممکن است. معمولاً قبل از ۴۰ سالگی بروز می کند و اوج این نوع دیابت میزان وقوع آن در حدود ۱۴ سالگی است.

۲- **غیر وابسته به انسولین یا نوع دو:** در این نوع بیماری دیابت، لوزالمعده انسولین تولید می کند اما نه به اندازه ای که قند خون را تنظیم کند و از طرف دیگر سلولهای بدن در برابر انسولین مقاومت نشان می دهند. این دیابت در افراد بالای ۴۰ سال بروز می کند.

۳- **دیابت دوران بارداری:** دیابت حاملگی معمولاً بین هفته های ۲۴ و ۲۲ بارداری ظاهر می شود و عموماً پس از زایمان از بین می رود، چون در همه انواع دیابت، میزان قند یا گلوکز خون بسیار بالا می رود علائم و نتایج همه آنها یکسان است.

علائم و نشانه های بیماری دیابت

در مراحل ابتدایی ممکن است دیابت بدون علامت باشد. بسیاری از بیماران به طور اتفاقی در یک آزمایش یا در حین غربالگری شناسایی میشوند. با بالاتر رفتن قند خون، علائم دیابت آشکارتر میشوند. پرادراری، پرنوشی، پرخوری، کاهش وزن با وجوداشتهای زیاد، خستگی و تاری دید از علائم اولیه شایع دیابت است. بسیاری از بیماران در هنگام تشخیص بیماری چندین سال دیابت داشته اند و حتی دچار عوارض دیابت

شده اند

در کودکان دچار دیابت نوع یک، علائم معمولاً ناگهانی بارز می شوند. این افراد معمولاً قبلاً سالم بوده و چاق نبودند. در بزرگسالان این علائم تدریجی تر بارز می شوند. عارضه کتواسیدوز میتواند به عنوان علامت شروع کننده بیماری هم در دیابت نوع یک، بارز می شود. در دیابت نوع دو معمولاً فرد تا سال ها بدون علامت است. علائم معمولاً خفیف هستند و به طور تدریجی بدتر می شوند، در نهایت فرد دچار خستگی مفرط و تاری دید شده و ممکن است دچار دهیدراتاسیون شود

تغذیه

از مصرف غذاهای پرچرب، پر نمک و سوسیس و کالباس خودداری کنید

-روزانه با هر چای خود حداکثر دو عدد توت خشک یا دو عدد کشمش یا یک تا سه عدد خرما مصرف نمایید

-روزانه سه سهم لبنیات کم چرب مصرف کنید (یک پیمانه ماست، یک لیوان شیر، دولیوان دوغ و ۴قاشق کشک معادل یک سهم لبنیات است)

-روزانه نصف لیوان تا یک لیوان حبوبات پخته مصرف کنید

-در هر وعده غذایی اصلی بیشتر از دو کف دست نان

(نان های سبوس دار مانند نان سنگک و جو) یا ده قاشق ماکارونی و برنج (ترجیحاً مخلوط با حبوبات و یا سبزیجات تا در طول روز کمتر گرسنه شوید)، استفاده نکنید

-میوه به میزان سه عدد متوسط (میوه های خیلی شیرین مانند خربزه، انگور، انبه، خرمالو، طالبی و هندوانه به دلیل قند بالا نصف مقدار میوه های دیگر استفاده شود) و در کنار هر میوه یک مدل سبزی مانند خیار، گوجه و یا چند پرکاهو میل نمایید

-غذای خود را در حجم کم و تعداد وعده های زیاد مصرف نمایید (جای سه وعده، ۵ وعده غذا با حجم کم داشته باشید).