

مراقبت دیابت یک مسئولیت مهم در تمام طول زندگی است.

جهت پیشگیری از عوارض دیابت به توصیه های زیر توجه کنید:

دیابت یک بیماری جدی است. پیگیری برنامه دیابت یک التزام دراز مدت است ولی تلاش شما دارای ارزش بالائی است توجه به مراقبت دیابت می تواند عوارض تهدید کننده جدی را در طول زندگی شما کاهش دهد.

در این جا ۹ پیشنهاد ارائه شده که به شما کمک می کند نقش فعال در مراقبت دیابت خود داشته و از آینده سالم تر خود لذت ببرید.



۱-التزام در مدیریت دیابت خود داشته باشید:

اعضای تیم مراقبت دیابت شما: پزشک، پرستار آموزش دهنده دیابت و مشاور تغذیه می باشد. با اینحال هیچکس به اندازه خود شما نقش مهمی در سلامتی خودتان ندارد. همه چیز را درباره دیابت یاد بگیرید تغذیه سالمی تهیه کنید و فعالیت فیزیکی را بخشی از برنامه روتین روزانه خود قرار دهید. وزن خود را مراقبت کنید. سطح قندخون خود را ارزیابی کنید و از

دستورات پزشک خود به منظور نگه داشتن سطح قندخون خود در سطح طبیعی پیروی کنید.



۲- سیگار نکشید:

اگر شما سیگار می کشید یا اشکال دیگری از تنباکو را استفاده می کنید از پزشکتان کمک بگیرید تا ترک کنید. ریسک عوارض دیابت که شامل حمله قلبی، سکته مغزی و آسیب به اعصاب و بیماریهای کلیه می شود را بالا می برد در واقع سیگارهایی که دیابت دارند نسبت به غیر سیگاری هائی که دیابت دارند سه برابر بیشتر در اثر بیماریهای قلبی و عروقی می میرند. با پزشک مشورت کنید تا سیگار کشیدن یا استفاده از هر شکل از تنباکو را متوقف کنید.



۳- فشارخون و کلسترول خود را کنترل کنید:

همانند دیابت، فشارخون بالا نیز می تواند به عروق خونی شما آسیب برساند و علاوه بر آن همچنین کلسترول بالا باید مورد توجه قرار گیرد. اگر شما دیابت داشته باشید وقتی این شرایط با هم جمع شوند آسیب اغلب بدتر و پرسرعت خواهد بود و شما می توانید احتمال حمله قلبی و سکته مغزی یا سایر شرایط تهدید کننده را داشته باشید.

خوردن غذاهای سالم و ورزش منظم می تواند یک راه مطمئن جهت کنترل فشارخون و کلسترول باشد. البته بعضی اوقات دارو نیز مورد نیاز است.

۴- برنامه سالیانه جهت مراقبت بینائی:



چکاپ منظم شما نمی تواند جایگزین معاینات سالیانه و روتین بینائی شود. در طول معاینه پزشک شما به دنبال سایر عوارض دیابت خواهد بود (عوارض کلیوی، نوروپاتی و دیگر عوارض وابسته به آن). مراقبت چشم شما به ویژه بررسی شبکیه، آب مروارید و گلوکوم خواهد بود.



۵- واکسن های خود را به موقع بزنید:

قند خون بالا می تواند سیستم ایمنی بدن شما را ضعیف کند، بنابراین واکسن های روتین اهمیت بالائی پیدا می کنند. از پزشکتان راجع به این واکسن ها سؤال کنید:

***واکسن آنفلوانزا:** واکسن آنفلوانزای سالیانه می تواند به شما کمک کند تا در فصل این بیماری سالم بمانید و به نحوی از ایجاد عوارض آنفلوانزا پیشگیری کنید.

***واکسن پنوموکوک:** اغلب اوقات واکسن پنوموکوک فقط یک بار نیاز است ولی اگر شما عوارض دیابت دارید یا سن شما ۶۵ و یا بالاتر است، شما ممکن است به تزریق ۵ ساله تقویت شده نیاز داشته باشید.

***واکسن هپاتیت ب:** مراکز کنترل و پیشگیری بیماریها مرتبا پیشنهاد می دهد که اگر شما قبلا علیه هپاتیت ب واکسینه



۹ راه جهت پیشگیری از عوارض دیابت



بیمارستان گلدیس شاهین شهر- واحد آموزش به بیمار

تهیه و تنظیم: صدیقه کمانی- سوپروایزر آموزش سلامت

مشاور علمی: آقای دکتر خلیل پور

زمستان ۱۴۰۴- کد پمفلت: AW 6 – 10

*هر روز پا را از نظر خراش، زخم، قرمزی و التهاب بررسی کنید.

*اگر زخم یا مشکلی در پا داشتید که در مدت کوتاهی بهبود پیدا نکرد با پزشک خود مشورت کنید.



۸- روزانه آسپیرین مصرف کنید:

آسپیرین تمایل خون شما به لخته شدن کاهش می دهد. مصرف روزانه

آسپیرین می تواند خطر حمله مغزی و قلبی را کاهش دهد. از پزشک خود بخواهید درمان با آسپیرین را متناسب با وضعیت شما تجویز نماید.



۹- به طور جدی استرس را از

خود بگیرید:

اگر شما درگیر استرس و تنش هستید باید بی خیال مراقبت دیابت خود شوید. هورمونهای بدن شما که در پاسخ به استرس های طولانی تولید می شوند، ممکن است مانع کارکرد صحیح انسولین شوند که این موضوع به تنهایی می تواند باعث بدتر شدن شما شود. انجام وظایف را در اولویت قرار دهید. تکنیک های آرامش را یاد بگیرید و به مقدار کافی بخوابید. علاوه بر همه اینها مثبت بمانید.

منبع: انتشارات کلینیک دیابت مایو- معاونت درمان دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

سایت بیمارستان: www.goldis.mui.ac.ir

نشده اید واکسن آن را بزنید به ویژه شمایی که در سن ۱۹ تا ۵۹ سالگی هستید و دیابت نوع ۱ یا ۲ دارید. اگر سن شما ۵۰ یا بیشتر است و دیابت دارید و تاکنون واکسن نزده اید به پزشک خود بگویید این کار را برای شما انجام دهد.

***واکسن های دیگر:** هر ۱۰ سال واکسن کزاز خود را بزنید و بسته به شرایط شما ممکن است پزشکتان واکسن های دیگر را به شما پیشنهاد بدهد.



۶- از دندانهایتان مراقبت کنید:

دیابت ممکن است شما را به سمت عفونت های لثه متمایل کند.

حداقل ۲ بار در روز مسواک بزنید، یک بار در روز نخ دندان بکشید، برنامه معاینات دندانپزشکی را حداقل دو بار در سال داشته باشید. اگر لثه های شما خونریزی، قرمزی یا التهاب داشت



حتما با دندانپزشک مشورت کنید.

۷- به پاهای خود توجه کنید:

قند خون بالا می تواند به اعصاب شما در پاها آسیب برساند و جریان خون به پاهای شما را کاهش بدهد. خراش ها و زخم ها اگر درمان نشوند می توانند منجر به عفونت های جدی شوند.

برای پیشگیری از مشکلات پا:

*پاها را هر روز در آب ولرم بشوئید.

*پاها را همیشه خشک نگه دارید به ویژه بین انگشتان را

*پاها و زانوها را با لوسیون مرطوب نگه دارید.