



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی آ.غ

معاونت امور درمان

شبکه بهداشت و درمان خوی

دیابت



پمفلت آموزشی شماره ۶۸
واحد آموزش بیمارستان شهید مدنی
تلفن تماس: ۲۳-۳۶۲۵۳۲۲۲
گروه هدف: عموم مردم



منابع: آموزش به بیمار ام.کانایو

علائم و نشانه های افزایش یا کاهش قند خون که باید به پزشک و پرستار گزارش شود:

علائم قندخون بالا (هیپر گلیسمی) عبارتند از:

- ◆ تشنگی زیاد
- ◆ دفع مکرر ادرار
- ◆ لتارژی
- ◆ تکان خوردن
- ◆ تهوع و گلوکز خون بالاتر از ۲۰۰
- علائم قند خون پایین (هیپو گلیسمی) عبارتند از:
- ◆ تحریک پذیری
- ◆ لرزش
- ◆ تعریق
- ◆ سر گیجه
- ◆ عدم توانایی در فکر کردن

چه غذاهایی نمی توانم بخورم ؟

توصیه می شود: بیمار را از مصرف منابع قندهای ساده مانند: انواع نوشابه ها، قند، شکر، آب میوه های صنعتی، منابع غنی از اسیدهای چرب اشباع مانند غذاهای سرخ شده لبنیات پر چرب، روغن های جامد و میوه های با اندیس گلیسمی بالا مانند: هندوانه، طالبی، خربزه و... اجتناب نماید..

عوارض بیماری خود را بدانم؟

- ◆ عوارض زود رس دیابت :
- ◆ کاهش شدید قند خون (در بیمارانیکه انسولین مصرف می کنند).
- ◆ افزایش میزان قند خون.
- ◆ عوارض دیر رس دیابت.
- ◆ عارضه چشمی: باعث اختلال در عملکرد عروق (بوئیه عروق کوچک) که با تخریب عروق چشم می تواند باعث خونریزی شود، و در صورت اقدام به موقع باعث کاهش دید و نابینایی شود.
- ◆ عارضه قلبی - عروقی: با آسیب عروق بزرگ تغذیه کننده بافت قلب، می تواند باعث از دست دادن

کار کرد طبیعی قلب شود.

- ◆ عارضه کلیوی: آزردهگی کوچک تغذیه کننده بافت کلیه که می تواند منجر به نارسایی کلیه شود.
- ◆ عارضه عروقی - عصبی پای دیابتی: اختلال سلولهای عصبی انتهایی و آسیب رگهای انتهایی بزرگ را سبب می شود. که باعث پیدایش کرختی و بی حسی در قسمت های پایین ساق پا و انگشتان پا شده و در نهایت باعث عدم احساس بریدگیها و آزردهگی ها و سایر آسیب های وارده به پا می شود.

درمان بیماری خود را بدانم ؟

- ◆ داشتن رژیم غذایی صحیح و اصولی
- ◆ دارو درمانی: داروهای از قبیل متفرمین، آکاربوز، گلی بن کلامید و پیو گلیتازون و....
- ◆ انسولین های تزریقی :
- انسولین کوتاه اثر ۴-۶ ساعت مدت اثر انهاست مانند انسولین کریستال (شفاف مثل آب) و انسولین قلمی نوورپید.
- متوسط اثر ۱۰-۱۶ ساعت مدت اثر انهاست مانند :

ان پی اچ (به رنگ سفید شیری) و انسولین قلمی نوامیکس .

-طولانی اثر ۲۴ ساعت مدت اثر آن است مانند انسولین های جدید قلمی لاتتوس.

چه غذاهایی می توانم بخورم؟

- ◆ توصیه می شود بیمار از منابع کربو هیدرات پیچیده نان های سبوس دار، منابع غذایی غنی از فیبر مانند انواع سبزیها، استفاده نماید.
- ◆ مصرف روزانه ۲-۳ واحد میوه های اندیس گلیسمی پایین مانند: سیب، غذاهای آب پز و بخار پز شده، لبنیات کم چرب توصیه می شود.
- ◆ علایم هشدار دهنده بیماری خود را بدانم ؟
- ◆ در صورتی که بیمار بی قرار شود و نتواند خود را بیدار نگه دارد، خانواده و مراقبین باید او را سریعاً به مراکز در مانی منتقل کنند.