



دیابت

۵) با توجه به اینکه در این بیماران مقاومت بدن در مقابل عفونت ها کاهش می یابد. بنابراین نکات بهداشتی را به دقت رعایت نمایید و از پیدای زخم، بریدگی و فرو رفتن اجسام نوک تیز در دست و پای خود جلوگیری کنید.

۶) پاهای خود را مرتب با مواد ضد عفونی کننده ضعیف مثل صابون های ملایم شستشو دهید و هم از نظر پیدایش زخم خراش یا قرمزی پوست معاینه کنید.

۷) به دلیل کم حسی پاها از راه رفتن بدون کفش حتی در منزل اجتناب نمایید و از پوشیدن کفشهای تنگ و کاملاً بسته خودداری کنید.

۸) برای جلوگیری از حملات کاهش قند خون به خصوص در رانندگی همیشه چند حبه قند خون یا شکلات همراه خود داشته باشید.

۹) توصیه افراد غیر متخصص را که ممکن است به اختلاف کنترل قند خون شما بیانجامد به هیچ وجه نپذیرید.

۱۰) از مصرف دخانیات خودداری نمایید.

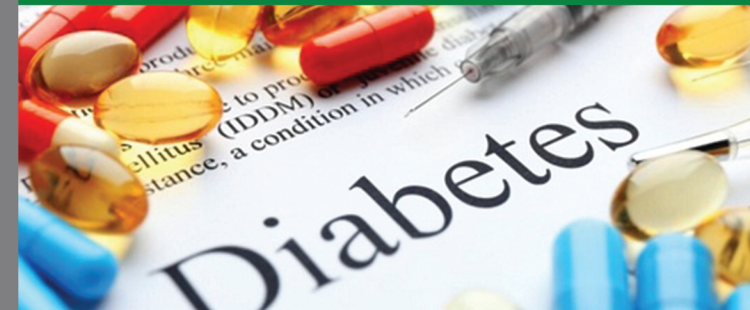
۱۱) حتی اگر از کنترل مطلوب قند برخوردار هستید به طور مرتب سال یکبار جهت معاینات قلبی و کنترل گردش خون، آزمایش چربی خون، بررسی اعصاب، کلیه ها و چشم های خود به پزشک مراجعه کنید.

علائم افزایش قند خون

ورزش و فعالیت های عضلانی باعث بهبود خون رسانی به بافت ها و مصرف قند در عضلات می شود و در نتیجه قند خون پایین تر می آید. حرکات ورزشی باید ممتد و سبک باشند و از ورزش های سنگین که ممکن است قند خون را سریعاً کاهش و یا افزایش دهند اجتناب گردد. برنامه ورزشی سبک و منظم نیاز بیمار دیابتی را به انسولین یا داروهای خوراکی کمتر می کند و بهترین برنامه اساسی نرمش مرتب صبحگاهی (حداقل ۲۰ دقیقه) در فضای آزاد یا در اتاق با پنجره باز می باشد.

توصیه های ضروری:

- ۱) مرتباً به پزشک معالج خود مراجعه و دستورات وی را رعایت نمایید.
- ۲) ورزش و فعالیت جسمی سبک روزانه داشته باشید.
- ۳) بهتر است غذای مصرفی در ۵ تا ۶ وعده تقسیم و میل شود تا قند خون بیش از حد بالا نرود.
- ۴) در صورت تمایل برای شیرین کردن مواد خوراکی می توان از جایگزین های شکر استفاده کرد.



علائم کاهش قند خون عبارتند از:

احساس گرسنگی، تعریق شدید، لرزش، ضعف و بی حسی، سردرد، گیجی، زود رنجی و عصبانیت، هیجان، اضطراب، اختلال در قضاوت و رفتار، احساس کرخ شدن لب ها و زبان، تلو تلو خوردن به هنگام راه رفتن، دوبینی، خواب آلودگی، رنگ پریدگی، سرد شدن دست ها و پاها، در صورت ادامه علائم و عدم درمان، کاهش هوشیاری، تشنج و در نهایت بیهوشی و اغما.



هنگام بروز علائم کاهش قند خون چکار باید کرد؟

- اگر دستگاه سنجش خون دارید قند خون را بسنجید.
- در صورت کاهش قند خون از میزان تعیین شده مجاز توسط پزشک معالج و بروز علائم بالینی مقادیر کمی از مایعات شیرین مثل آب قند، آب میوه، نوشابه، شیر و شربت و بنوشید.
- در صورت عدم بهبود علائم ظرف ۱۰ تا ۱۵ دقیقه مجدداً مایعات شیرین محدود بنوشید و در صورت بهبودی مواد غذایی پرکالری، پروتئین به مقدار کم میل کنید.



هنگام بروز علائم افزایش قند خون چکار باید کرد؟

- اگر دستگاه سنج خون دارید قند خون را بسنجید.
- مایعات فراوان از قبیل آب، چای (بدون قند) بنوشید.
- در صورت عدم بهبود علائم به پزشک خود مراجعه کنید.
- از مصرف خودسرانه انسولین یا داروهای خوراکی پایین آورنده قند خون جداً جلوگیری کنید.

علل افزایش قند خون:

- خوردن بیش از حد مواد غذایی پر کالری
- مصرف ناکافی انسولین و یا داروهای خوراکی پایین آورنده قند خون
- ناراحتی، فشار عصبی، هیجان و تب
- کم تحرکی و عدم انجام حرکات سبک

علائم افزایش قند خون

پر خوری، تشنگی، پرنوشی، دفع ادرار زیاد در فواصل نزدیک به هم، خشکی لب ها و مخاط دهان، تهوع، استفراغ، افزایش تعداد نبض، پوست گرم، سر درد، درد عضلانی و شکم، گرفتگی پاها، کاهش فشار خون، افزایش تعداد و عمق تنفس، سنگینی معده، خستگی پذیری، تغییرات ناگهانی بینایی، گزگز و بی حسی دست ها و پاها، کندی روند ترمیم زخم ها، عفونت های عود کننده، کاهش وزن

در صورت تداوم علائم و عدم درمان می توان منجر به تیرگی شعور، استشمام بوی استن در تنفس و نهایتاً بیهوشی و کما شود.

