

توصیه های لازم جهت مراقبت از پا :

- ❖ آسیب رگهای خونی بر اثر بیماری دیابت باعث کاهش جریان خون در پاها می گردد در نتیجه حساسیت پاهای شما نسبت به محرک های دردناک یا گرما و سرما به تدریج کاهش می یابد و پا را مستعد زخم می کند .
- ❖ بهترین راه برای پیشگیری از ابتلا به بیماری های پای دیابتی، تحت کنترل داشتن قندخون است . ولی کارهای خاصی هستند که شما هر روز برای اطمینان از سالم بودن پا و مراقبت از پای خود می توانید انجام دهید
- ❖ هر روز پای خود را از نظر ترک های پوستی ، بریدگی ها، زخم و تاول ها، عفونت و تغییر رنگ بررسی کنید .
- ❖ در صورت وجود زخم وعدم بهبودی در عرض ۲ روز به پزشک مراجعه نمایید .
- ❖ پاهای خود را به مدت طولانی در آب قرار ندهید.
- ❖ هر روز پای خود را با آب ولرم و صابون ملایم شستشو دهید و با حوله نرم خشک کنید .

❖ اگر پوست پایتان خشک است از لوسیون مرطوب کننده استفاده کنید .

❖ ناخن های خود را به صورت سطحی کوتاه نمایید و ناخن های فرو رفته در گوشت را دستکاری نکنید.

❖ حتی در منزل با پای برهنه راه نروید واز پوشیدن جوراب وصله دار یا شکافته یا تنگ خودداری نمایید.

❖ در زمستان از نزدیک کردن بیش از حد پاها به بخاری ، آتش و یا کرسی خوداری نمایید .

❖ از کفش های راحتی و ورزشی استفاده کنید و از پوشیدن کفش های پاشنه بلند و جلو باز نوک تیز خودداری نمایید.

❖ هر ۳ تا ۶ ماه معاینه کاملی از پای خود به عمل آورید.

❖ معاینه سالانه پا برای اطمینان از عدم از دست دادن حس لامسه در پا را انجام دهید.

مراجعه عزیز :

اگر قند خون کنترل نشود طی سال ها به اعضای

مختلف بدن آسیب می رساند و سبب ناراحتی های

عصبی،چشمی،کلیوی وقلب وعروق می گردد وحتی

می تواند منجر به قطع عضو گردد.

بسمه تعالی

بیمارستان شهداء بناب

توصیه های بهداشتی و تغذیه ای برای کنترل

عوارض دیابت

تهیه و تنظیم:

معصومه رضایی

کارشناس پرستاری (سوپروایزر آموزش سلامت)

فریبا منصوری

کارشناس پرستاری (پرستار اطفال)

منبع:

اصول تغذیه گراوس

تغذیه مدرن

تهیه : دی ۱۳۹۵

بازنگری: فروردین ۱۴۰۲

تعریف

همه انسان ها بطور طبیعی در خون خود قند دارند ولی اگر در اثر نقص در ترشح یا عملکرد انسولین ، میزان قند افزایش یابد بیماری دیابت یا قند بوجود میاید.

انواع دیابت :

۱-دیابت نوع یک

۲-دیابت نوع دو

۳-دیابت حاملگی

علائم اولیه و شایع

پرنوشی ، پر ادراری، پر خوری

بیماران و همراهان عزیز شما می توانید با استفاده صحیح از مواد غذایی و ترک عادات غذایی غلط ، داشتن وزن مناسب وایده ال و انجام ورزشهای روزانه، قند خون خود را تا حد زیادی کنترل کنید.

نکات مهم :

❖ از مصرف بیش از حد غذای پر چرب (به ویژه چربی های حیوانی) بپرهیزید که برای این کار می توانید در تهیه غذا از روغن کمتری استفاده نمایید.

❖ جگر وکله پاچه کمتری استفاده کنید.

❖ در هفته حداقل دو بار خوراک ماهی به صورت کباب شده یا آب پز استفاده کنید واز انواع ماهی ها استفاده کنید .

❖ سبزی ها ومیوه هایی که شیرینی کمتری دارند مثل خیار سبز وسیب قرمز وسبز استفاده کنید.

❖ غذاهای غنی از فیبر مثل سبزیجات زیاد مصرف کنید

❖ مواد نشاسته ای مثل نان ،برنج وسیب زمینی راکمتر مصرف کنید.

❖ سعی کنید بیشتر از نان های سبوس دار (مانند نان سنگک) استفاده نمایید.

❖ سبزیجات برای فرد دیابتی مانند هر فرد دیگر مفید است شما میتوانید سبزیجات را در مقدار کمی آب بجوشانید و بخارپز کنید.

❖ جهت مصرف گوشت سعی کنید گوشت کم چرب یا گوشت بدون چربی بخورید

❖ پوست مرغ را استفاده نکنید .

❖ روش هایی چون بخار پز کردن وکباب پز کردن را برای پخت وپز انتخاب نمایید.

❖ میتوانید از مغز ها(گردو و بادام) وکره بادام زمینی استفاده کنید.

❖ همه روزه به مقدار معین غذا بخورید وغذای اصلی ومیان عده رادر زمان توصیه شده مصرف کنید.

❖ داروی قند خود یا انسولین را در زمان معین استفاده کنید.

❖ برنامه ورزشی منظم داشته باشید ولی توجه کنید جهت جلوگیری از افت قند خون در حین ورزش پیش از انجام ورزش مقداری مواد نشاسته ای مصرف نمایید .

❖ براساس داروی مصرفی و میزان قند خون خود می توانید به جای قند از توت خشک یاکشمش و یا خرما استفاده کنید.

❖ غذای روزانه را به وعده های بیشتر وحجم کمتر تقسیم کنید .

❖ مصرف غذاهای سرخ شده و خامه دار را کاهش دهید.