

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

❖ 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 ویا کرسی خوداری نمایید .

❖ از کفش های راحتی و ورزشی استفاده کنید و از پوشیدن کفش های پاشنه بلند وجلو 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.

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 وسرما به تدریج کاهش می یابد وپا 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 ومراقبت از پای خود می توانید انجام دهید

❖ هر روز پای خود را از نظر ترک های پوستی ، بریدگی ها، زخم وتاول ها، عفونت وتغییر 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 وصابون ملایم شستشو دهید وبا حوله نرم خشک کنید .

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، پرخوری
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 بارخوراک 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 یا کشمش 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.