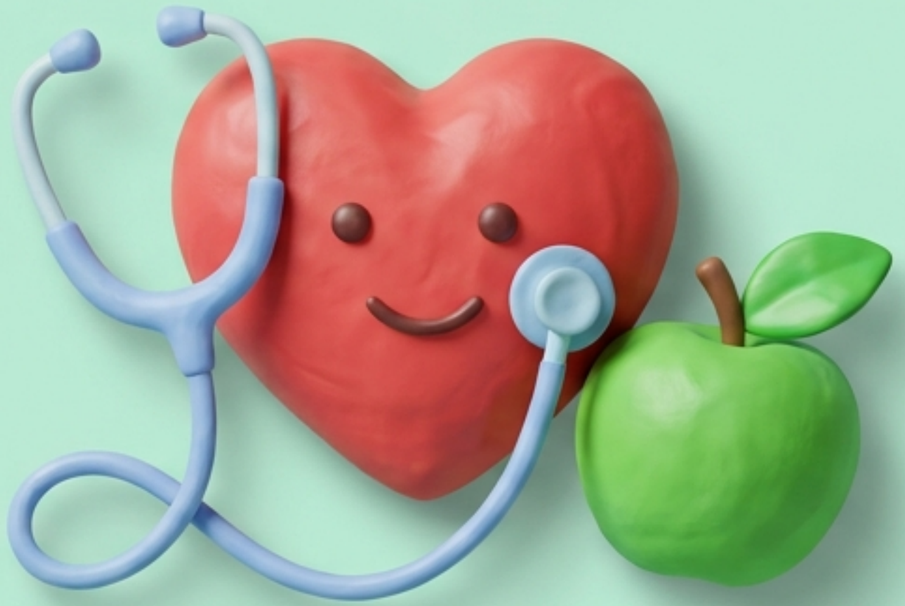
راهنمای جامع خودمراقبتی وکنترل دیابت ویژه بیماران



واحد آموزش سلامت بیمارستان شفا لاهیجان

Gemini Notebook



دیابت چیست؟

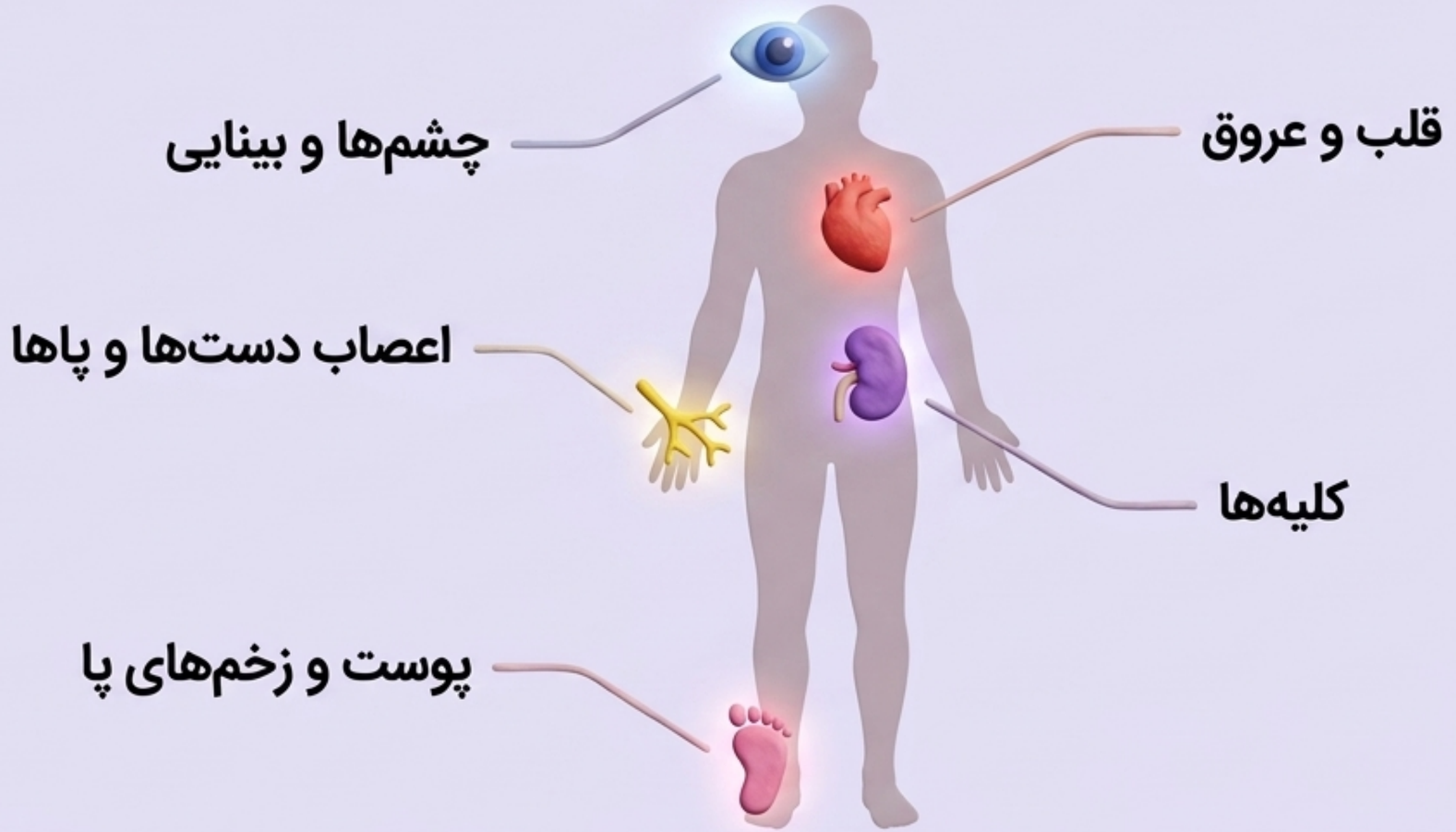
دیابت بیماری‌ای است که در آن میزان قند خون از حد طبیعی بالاتر می‌رود. اگر بدن نتواند به اندازه کافی هورمونی به نام انسولین تولید کند یا به خوبی از آن استفاده کند، قند خون افزایش می‌یابد.

خبر خوب: با مراقبت صحیح، تغذیه مناسب، فعالیت بدنی و مصرف منظم دارو می‌توان دیابت را کنترل کرد و خطر عوارض آن را کاهش داد!

Gemini Notebook

چرا کنترل قند خون اهمیت دارد؟

بالا بودن قند خون در طولانی‌مدت می‌تواند به قسمت‌های مختلف بدن آسیب برساند. کنترل منظم قند خون و مراجعه به پزشک به پیشگیری از این مشکلات کمک می‌کند:



Gemini Notebook

چگونه از خودم مراقبت کنم؟ (چهار رکن اصلی)



۱. تغذیه سالم



۲. فعالیت بدنی



۳. مصرف صحیح دارو



۴. مراقبت از پاها

Gemini Notebook

رکن اول: تغذیه سالم



- ✅ وعده‌های غذایی را منظم مصرف کنید.
- ✅ سبزیجات، حبوبات و غلات کامل را بیشتر در برنامه غذایی قرار دهید.
- ✅ در مصرف نان، برنج و سایر مواد نشاسته‌ای تعادل را رعایت کنید.

- ❌ مصرف شیرینی، قند، نوشابه و آبمیوه‌های شیرین را کاهش دهید.
- ❌ از رژیم‌های غذایی سخت و خودسرانه پرهیز کنید.

Gemini Notebook

رکن دوم: فعالیت بدنی



در صورت نداشتن منع پزشکی، پیاده‌روی و فعالیت بدنی منظم داشته باشید.

فعالیت بدنی به کنترل قند خون و حفظ سلامت قلب کمک می‌کند.

توجه: اگر انسولین یا داروهای کاهنده قند مصرف می‌کنید، درباره خطر افت قند هنگام ورزش با پزشک مشورت کنید.

Gemini Notebook

رکن سوم: مصرف صحیح دارو



داروها و انسولین را طبق دستور پزشک مصرف کنید.

دارو را خودسرانه قطع، کم یا زیاد نکنید.

قانون طلایی: در صورت فراموش کردن یک نوبت دارو، برای جبران آن دوز اضافی مصرف نکنید! فقط از دستور پزشک یا داروساز پیروی کنید.

Gemini Notebook

رکن چهارم: مراقبت از پاها



- ✅ هر روز پاهای خود را از نظر زخم، تاول، قرمزی و تورم بررسی کنید.
- ✅ پاها را بشویید و به‌ویژه بین انگشتان را کاملاً خشک کنید.
- ✅ کفش مناسب بپوشید.
- ❌ هرگز پابرهنه راه نروید.

هرگونه زخم یا تغییر رنگ پا را سریع به پزشک نشان دهید.

Gemini Notebook

چگونه قند خون خود را اندازه بگیرم؟



آزمایش HbA1c

نوع پایش: میانگین ۳ ماهه

میانگین تقریبی قند خون در دو تا سه ماه گذشته را نشان می‌دهد. انجام در فواصل توصیه‌شده.



دستگاه پایش مداوم (CGM)

نوع پایش: شبانه‌روزی

حسگر کوچک روی پوست که میزان قند مایع بین سلول‌ها را مداوم اندازه می‌گیرد. نیازمند نظر تیم درمان.



گلوکومتر (دستگاه تست قند خون)

نوع پایش: لحظه‌ای

با استفاده از یک قطره خون نوک انگشت کار می‌کند. وسیله‌ای کوچک و حظر و قابل حمل است.

Gemini Notebook

مراحل اندازه‌گیری با گلوکومتر



۱. دستان خود را با آب و صابون بشویید و کاملاً خشک کنید.

۲. نوار مخصوص را طبق دستور داخل دستگاه قرار دهید.

۳. با لنست مناسب، نوک انگشت را سوراخ کنید (لنست وسیله‌ی شخصی است).

۴. قطره خون را را طبق راهنمای دستگاه روی نوار قرار دهید.

۴. قطره خون را طبق راهنمای دستگاه روی نوار شده را ثبت کنید.

۶. نوارها را مطابق دستور سازنده نگهداری کنید و از نوار تاریخ‌گذشته استفاده نکنید.

Gemini Notebook

چه زمانی قند خون را اندازه بگیرم؟



صبح، پیش از صبحانه (ناشتا)

پیش از غذا

حدود دو ساعت پس از شروع غذا

پیش از خواب

هنگام احساس علائم افت یا افزایش قند خون

نکته مهم: هدف قند خون برای همه افراد یکسان نیست. محدوده مناسب قند خون خود را از پزشک بپرسید و نتایج را در دفترچه یا تلفن همراه ثبت کنید.

Gemini Notebook

افت در برابر افزایش قند خون (علائم را بشناسیم)



افزایش قند خون

تشنگی زیاد
تکرر ادرار
خستگی و ضعف
تاری دید
خشکی دهان

هشدار افزایش قند: افزایش قند همراه با استفراغ، درد شکم، تنفس عمیق، خواب‌آلودگی یا گیجی نشانه وضعیت خطرناک است و به ارزیابی فوری نیاز دارد.



افت قند خون (معمولاً کمتر از ۷۰ میلی‌گرم)

لرزش دست‌ها
تعریق سرد
گرسنگی شدید
تپش قلب
سرگیجه یا گیجی

Gemini Notebook

اقدام فوری در صورت افت قند خون

اگر فرد هوشیار است و می‌تواند ببلعد:

۱. مصرف حدود ۱۵ گرم قند سریع‌الجذب (نصف لیوان آبمیوه معمولی یا قرص گلوکز).





۱۵ دقیقه

۲. پس از ۱۵ دقیقه، قند خون را دوباره اندازه بگیرید.



۳. اگر قند همچنان پایین است، همین اقدام را تکرار کنید.



۴. پس از بهبود، در صورت نیاز طبق برنامه غذایی عمل کنید.



اگر فرد بیهوش شده یا تشنج دارد:
هیچ خوراکی یا نوشیدنی به او ندهید! فوراً با اورژانس تماس بگیرید.

Gemini Notebook

سپر پیشگیری از عوارض دیابت



تغذیه سالم و فعالیت بدنی را در برنامه روزانه قرار دهید.

داروهای خود را منظم مصرف کنید.

قند خون را طبق برنامه اندازه بگیرید.

فشار خون و چربی خون را کنترل کنید.

معاینات دوره‌ای چشم، کلیه و پا را انجام دهید.

سیگار نکشید.

در صورت بروز زخم پا یا تغییر بینایی، مراجعه به پزشک را به تأخیر نیندازید.

Gemini Notebook

پیام پایانی:

پیام پایانی: کنترل دیابت از مراقبت‌های کوچک روزانه شروع می‌شود

تغذیه سالم، فعالیت بدنی، مصرف صحیح دارو، اندازه‌گیری قند خون و مراجعه منظم به پزشک به شما کمک می‌کند زندگی سالم‌تر و باکیفیت‌تری داشته باشید.



این جزوه برای افزایش آگاهی بیماران تهیه شده است و جایگزین معاینه، تشخیص یا توصیه اختصاصی پزشک نیست.

واحد آموزش سلامت ـ بیمارستان شفا لاهیجان

Gemini Notebook