

سلام دوست عزیز، با آرزوی سلامتی و بهبودی قراره اینجا مطالبی را با هم بخونیم در مورد دیابت(قند)، که شما بتونید با این بیماری کنار بیایید و عوارض آن را کم کنید.

## بیماری دیابت :

در طول زمان سبب بروز عوارض مختلفی می شود که تعداد زیادی از آنها قابل پیشگیری بوده و یا لاقط می توان روند پیشرفت آنها را آهسته تر کرد. در میان عوارض مختلف ، عوارض بلند مدت شایع تر است که شامل ۴ دسته می باشد:

۱. اختلال دید به دلیل آسیب به شبکیه چشم
۲. آسیب رسیدن به رگ های خونی به ویژه در قلب و پاها
۳. آسیب های کلیوی که سرانجام ممکن است به نارسایی کلیه بینجامد.
۴. آسیب های اعصاب محیطی که باعث از بین رفتن حس به ویژه در پاها می شود.

## مشکلات بینایی

دیابت سبب آسیب به رگ های کوچک خونی در چشمها می شود. این مسئله موجب افزایش احتمال ابتلا به بیماری های جدی مربوط به چشمها می شود.

- ۱- به صورت منظم به چشم پزشک مراجعه کرده و از سلامت چشم های خود اطمینان حاصل کنید.
- ۲- هر تغییر کوچکی در بینایی شما باید جدی گرفته شود.
- ۳- معاینات مکرر چشم و انجام آزمایش ادرار را حداقل سالی یکبار انجام دهید.

## قلب

در مبتلایان به دیابت به دلیل وجود اختلال در سوخت و ساز چربی ها ، قندها و نیز عوامل دیگر، احتمال آسیب به رگ های تغذیه کننده قلب و سرعت پیشرفت این آسیب ها ممکن است بیش از دیگر افراد جامعه باشد.

- ۱- فعالیت بدنی و ورزش منظم نسبی مثل پیاده روی یا دوچرخه سواری داشته باشید.
- ۲-روزانه سیزی خام یا پخته ،ویتامین ،مواد معدنی و فیبر کافی ،ماست کم چرب ،آلبیمو استفاده کنید.
- ۳-هرگز سیگار یا الکل مصرف نکنید.

- ۴- قندخون، کلسترول و فشار خون همواره باید کنترل شوند.

## پای دیابتی

همه بیماران دیابتی همیشه در معرض خطر ابتلا به زخم پای دیابتی هستند. در صورت عدم درمان و بهبودی امکان دارد این زخم ها عفونی شده و منجر به قطع پا گردند . بنابراین پیشگیری از به وجود آمدن آنها خیلی مهم است.

۱- **شستن روزانه پاها:** همیشه پاهای خود را با آب ولرم بشویید. قبل از دوش گرفتن باید آب را امتحان کنید که خیلی داغ نباشد. بعد از دوش گرفتن بهتر است پاها خشک شوند.

۲- **محافظت پا از سرما و گرما :** پاهای خود را از تماس با بخاری اجاق گاز ،رادیاتور و آتش دور نگهدارید. به هنگام حمام و سونا از کفش یا دمپایی مناسب استفاده کنید.

۳- **جلوگیری از خشکی پوست پا:** برای نرم نگهداشت پوست پا از ژل، کرم و یا محلول مناسب استفاده کنید تا از خشکی آن جلوگیری گردد. باید از مالیدن کرم و یا ژل بین انگشتان اجتناب کرد زیرا ممکن است باعث رشد قارچ بین انگشتان گردد.

۴- **کوتاه کردن ناخن ها:** باید در کوتاه کردن ناخن ها دقت کنید. ناخن ها باید بصورت عرضی و مستقیم کوتاه

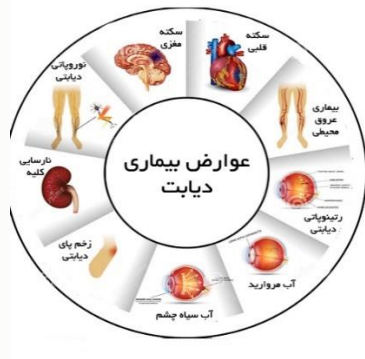


دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی

درمانی استان سمنان

مرکز آموزشی پژوهشی درمانی کوثر

خود مراقبتی در پیشگیری از عوارض بلند مدت دیابت



تهیه کننده: هاجر روزگرد

بهار ۱۴۰۴

K(E.R)EPP ۱۰۴/۰۴/۱۴۰۱/۱

۷- ورزش: ورزش کردن باعث حفظ وزن در محدوده طبیعی می شود. باعث می شود فشارخون شما بهتر کنترل شود و احساس شادی و نشاط را افزایش می دهد، ورزش باعث کاهش LDL (چربی بد خون) و نیز افزایش HDL (چربی خوب خون) می شود. از ورزش هایی مانند پرش، دویدن و..... خودداری کنید و به انجام ورزش هایی مثل دوچرخه سواری و شنا پیاده روی بپردازید تا آسیبی به پاها وارد نشود. قبل از ورزش حتما مقدار کافی آب بنوشید تا از بروز کم آبی در شما جلوگیری شود.

منابع: <http://degree.lamer.edu>

<http://www.mayoclinic.org>

<https://www.healthline.com-۲-diabetes>

آدرس سایت آموزشی بیمارستان کوثر:

<http://kosarhos.semums.ac.ir>

آدرس سایت کلینیک بیمارستان:

[clinic.semums.ac.ir](http://clinic.semums.ac.ir)

شوند و گوشه های آن کوتاه نگردد. اگر ناخن زخمی شده و یا زیر پوست رفته باشد ، باید با پزشک معالج مشورت کنید.

۵- پوشیدن کفش و جوراب مناسب

۶- حفظ جریان خون پا: از جوراب های سفید و تمیز استفاده کنید و از پوشیدن جوراب هایی که کش محکم دارند خودداری کنید. دو یا سه بار در روز انگشتان پا را به مدت پنج دقیقه حرکت دهید و مفصل زانو را به سمت بالا و پایین ببرید. این کار موجب جریان خون در پاها و جلوگیری از رکود آن است. وقتی روی صندلی می نشینید زیر پای خود چیزی بگذارید تا بالاتر از سطح زمین قرارگیرد.

### محل های شایع زخم

