

.

**راهنمای آموزشی بیماران دیابتی**

**تاریخ تدوین:1402/8/30**

**تاریخ بازنگری:1403/8/30**

**واحد اموزش به بیمار**

**کد BRAG9**



**ورزش ودیابت :**

ورزش وفعالیت های عضلانی باعث بهبود خونرسانی به بافت ها ومصرف قند در عضلات می شود ودر نتیجه قند خون پایین تر می آید .حرکات ورزشی باید ممتد وسبک باشند واز ورزش های سنگین که ممکن است قند خون را سریعا کاهش ویا در مواردی افزایش دهند اجتناب گردد . برنامه ورزشی سبک ومنظم نیاز بیمار دیابتی را به انسولین یا داروهای خوراکی کمتر می کند وبهترین برنامه اساسی نرمش مرتب صبحگاهی حداقل 20دقیقه در فضای آزاد یا در اتاق با پنجره باز می باشد .

**توصیه های ضروری :**

1.مرتبا به پزشک معالج خود مراجعه ودستورات وی را رعایت نمایید .

2.ورزش وفعالیت جسمی سبک روزانه داشته باشید .

3. بهتر است غذای مصرفی در 5تا 6وعده تقسیم ومیل شود تا قند خون بیش از حد بالا نرود .

4.در صورت تمایل برای شیرین کردن مواد خوراکی می توان از جایگزین های شکر استفاده کرد.

5.با توجه به اینکه در این بیماری مقاومت بدن در مقابل عفونت ها کاهش می یابد . بنابراین نکات بهداشتی را به دقت رعایت نمایید واز پیدایش زخم ،بریدگی وفرو رفتن اجسام نوک تیز در دست وپای خود جلوگیری کنید .

6.پاهای خود را مرتب با مواد ضد عفونی کننده ضعیف مثل صابون های ملایم شستشو دهید وهم از نظر پیدایش زخم ،خراش یاقرمزی پوست معاینه کنید .

7.به دلیل کم حسی پاها از راه رفتن بدون کفش حتی در منزل اجتناب نمایید واز پوشیدن کفشهای تنگ وکاملا بسته خودداری کنید .

8.برای جلوگیری از حملات کاهش قند خون به خصوص در رانندگی همیشه چند حبه قند یاشکلات همراه داشته باشید .

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

10.از مصرف دخانیات خودداری کنید .

11.حتی اگر از کنترل مطلوب قند خون برخوردار هستید به طور مرتب سالی یکبار جهت معاینات قلبی.

علائم وعدم درمان ،کاهش هوشیاری ،تشنج ودر نهایت بی هوشی واغماء.

**هنگام بروز علائم کاهش قند خون چکار باید کرد ؟**

اگردستگاه سنجش خون دارید خون رابسنجید .

در صورت کاهش قند خون از میزان تعیین شده مجاز توسط پزشک معالج وبروز علائم بالینی مقادیر کمی از مایعات شیرین مثل آب قند،آب میوه ،نوشابه ، شیر وشربت و....بنوشید .

در صورت عدم بهبودی علائم ظرف 10تا15 دقیقه مجددا مایعات شیرین محدود بنوشید ودر صورت بهبودی موادغذایی پرکالری ،پروتئین به مقدار کم میل کنید .

* مایعات فراواان از قبیل آب ،چای (بدون قند )بنوشید .
* در صورت عدم بهبود علائم به پزشک خود مراجعه کنید .
* از مصرف خود سرانه انسولین با داروهای خوراکی پایین آورنده قند خون جدا خودداری کنید .

**علل افزایش قند خون :**

* خوردن بیش از حد موادغذایی پرکالری.
* مصرف ناکافی انسولین ویا داروهای خوراکی پایین آورنده قند خون.
* ناراحتی فشارعصبی ،هیجان وتب .
* کم تحرکی وعدم انجام حرکات سبک .

**علائم کاهش قند خون عبارتند از :**

احساس گرسنگی ،تعرق شدید ،لرزش،ضعف وبی حسی ،سردرد ،گیجی ،زود رنجی،وعصبانیت هیجان ،اضطراب ،اختلال در قضاوت ورفتار ،احساس کرخ شدن لب ها وزبان ،تلوتلو خوردن به هنگام راه رفتن ،دوبینی ،خواب آلودگی،رنگ پریدگی ،سرد شدن دستها وپاها،در صورت ادامه

وکنترلگردشخون،آزمایشاتچربیخون،بررسیاعصاب ،کلیه ها وچشم های خود به پزشک مراجعه کنید .

**علائم افزایش قند خون :**

پرخوری ،تشنگی ،پر نوشی ،دفع ادرار زیاد در فواصل نزدیک به هم ،خشکی لبها ومخاط دهان ،تهوع واستفراغ ،افزایش تعداد نبض ،پوست گرم ،سر درد ،درد عضلانی وشکم،گرفتگی پاها،کاهش فشار خون ،افزایش تعداد وعمق تنفس ،سنگینی معده ،خستگی پذیری ،تغییرات بینائی ،گزگز وبی حسی دست ها وپاها ،کندی روند ترمیم زخم ها ،عفونت های عود کننده ،کاهش وزن در صورت تداوم علائم وعدم درمان می توان منجر به تیرگی شود .

استشمام بوی استن در تنفس ونهایتا بیهوشی وکما شود .

**هنگام بروز علائم افزایش قند خون چکار باید کرد ؟**

* اگر دستگاه سنج قند خون دارید قند خون را بسنجید .