



23 آبان روز جهانی دیابت

؟؟؟" سوال های رایج کسانی که با دیابت زندگی می کنند"؟؟؟

● آیا فرد با دیابت می تواند غذاهای نشاسته ای مانند نان، سیب زمینی، ماکارونی و برنج بخورد؟

بله این مواد غذایی می تواند قسمتی از برنامه غذایی باشد ولی مقدار مصرف آن مهم است زیرا این غذاها قند بیشتری داشته و خوردنشان می تواند قند خون را افزایش دهد.

● آیا افراد مبتلا به دیابت شانس بیشتری برای سرماخوردگی و سایر بیماریها دارند؟
خیر. اما سرماخوردگی یا هر بیماری دیگر می تواند تنظیم قندخون را مشکل تر کند و نیاز به دارو را افزایش دهد.

● آیا افراد با دیابت می توانند شیرینی یا شکلات بخورند؟
بله- شیرینی ها و دسرها می توانند توسط افراد با دیابت مصرف شوند. نکته کلیدی این است که شیرینی و شکلات سهم بسیار کمی داشته باشند.

● افراد مبتلا به دیابت در هر بار مراجعه به پزشک باید چه نکته ای را مد نظر داشته باشند؟
- افراد مبتلا به دیابت در هر بار مراجعه به پزشک باید داروها و آزمایش های خود را همراه داشته باشند یا عکس آن را در تلفن همراه خود ذخیره کرده باشند و به پزشک نشان دهند.

- توصیه می شود افراد مبتلا به دیابت برای کنترل دقیق قند خونشان، نتایج اندازه گیری قند خون با دستگاه تست قند خون در منزل را در هر بار مراجعه به پزشک و پرستار نشان دهند.

● رعایت چه نکاتی در مورد مصرف داروها در افراد مبتلا به دیابت ضروری است؟
- نام داروها، مقدار و زمان مصرف آن ها را بدانند.
- در مورد عوارض احتمالی داروهای خود اطلاع داشته باشند.
- از مصرف خودسرانه دارو بپرهیزند.
- داروهای خود را بدون اطلاع پزشک قطع نکنند.

● استرس چه تأثیری در مراقبت دیابت دارد؟
- استرس رفتارهای خود مدیریتی و تنظیم قندخون را مختل می کند و خطر ابتلا به بیماری قلبی عروقی را دو برابر می کند.
- برای کنترل استرس می توانید ورزش کرده، مراقبه انجام دهید و همچنین خواب کافی و خوب داشته باشید.

● آیا چگونگی مراقبت از پا برای افراد مبتلا به دیابت را می دانید؟
به علت مشکلات عصبی و عروقی ناشی از دیابت، پای افراد مبتلا در معرض خطر

سرد، برنده و نوک تیز یا فشارنده می تواند به پای شما آسیب بزند، به همین جهت مراقبت از پا بسیار اهمیت دارد.

روزانه همه ی قسمت های پا را از نظر قرمزی، تاول، بریدگی، خراش بررسی نمایید. هر روز پاها را با آب ولرم شسته و با دقت با پارچه نرم یا حوله خشک کنید. برای پیشگیری یا برطرف شدن خشکی پوست، پاها را با کرم مرطوب کننده چرب کنید.

● آیا می دانید آزمایش HbA1C یا قند خون سه ماهه چیست؟

این آزمایش بیانگر میانگین قند خون در سه ماهه گذشته می باشد. اندازه گیری آن می تواند در انتخاب بهترین درمان به پزشک کمک کند. ضروری است طبق توصیه پزشک آزمایش HbA1C یا قند خون سه ماهه را بموقع انجام دهید.

● آیا می دانید مدیریت دیابت به عهده چه کسی است؟

90 درصد مدیریت دیابت به عهده بیمار است. برای توانمند شدن در خود مدیریتی دیابت، لازم است شرکت در کلاس های آموزش دیابت را جدی بگیرید.

مدیریت خوب دیابت:

طول عمر و کیفیت زندگی شما را افزایش می دهد. بروز و پیشرفت عوارض دیابت را به تاخیر می اندازد. حق مسلم شما است که مطالبه گر دریافت آموزش توسط کادر دوره دیده و مجرب باشید. مدیریت دیابت با خوددرمانی متفاوت است، از انجام توصیه های افراد غیرکارشناس خودداری کنید.