

خود مراقبتی در بیماری دیابت

نکات مهم در خودمراقبتی بیماری دیابت عبارتند از:

1- کنترل وزن

از هر 10 نفر مبتلا به دیابت نوع 2 معمولاً 8 نفر آنها چاق هستند و نیاز به کاهش وزن دارند ، بنابراین فرد مبتلا به دیابت باید همیشه وزن خود را در حد طبیعی نگهدارد

2- برنامه غذایی

نکته هایی که باید در برنامه غذایی این بیماران رعایت شود عبارتند از

- تعداد وعده های غذا را افزایش داده و در هر وعده ، مقدار غذایی مصرفی را کاهش دهند و این مقدار غذایی مصرفی باید متناسب با فعالیت بیمار باشد .
- افراد مبتلا به دیابت هرگز نباید یکی از وعده های اصلی غذایی خود را حذف کنند ، به خصوص بیماران لاغر و بیمارانی که قرص مصرف میکنند و یا انسولین تزریق مینمایند .
- از میوه های غیر شیرین و سبزیها در وعده های غذایی به مقدار زیاد استفاده کنند .
- از حبوبات در برنامه غذایی روزانه بیشتر مصرف کنند .
- قند ، شکر و انواع شیرینی مانند آب نبات ، شکلات ، شیرینی ، گز ، سوهان و امثال آن را مصرف نکنند .
- از مواد نشاسته ای مانند نان، برنج ، سیبزمینی ، گندم ، جو و ماکارونی به ميزانی که موجب افزایش وزن نشود مصرف نمایند
- مصرف چربیها را کاهش دهند و به این منظور از سرخ کردن غذا خودداری کرده و آن را به صورت آب پز و کبابی مصرف نمایند . از شیر و ماست کم چربی استفاده کرده و مصرف تخم مرغ را محدود کنند . از گوشت های احشایی مانند جگر ، مغز ، قلوه ، و کله پاچه کمتر مصرف کنند . به جای خامه ، کره و روغن های جامد از روغن مایع و زیتون استفاده کنند

3- ورزش و فعالیتهای جسمی

ورزش باعث کارایی بیشتر ، کاهش وزن ، احساس نشاط و تندرستی میشود . افزایش فعالیتهای بدنی در کنترل بیماری قند بسیار اهمیت دارد . ورزش و فعالیتهای بدنی باید متناسب با شرایط و وضعیت سلامت شخص باشد و به طور منظم و مستمر انجام گیرد . این بیماران میتوانند ورزشهای سبک مثل نرمش و پیاده روی را انجام دهند

4- مراقبت از پا

مراقبت از پای فرد مبتلا به دیابت بسیار اهمیت دارد . ممکن است دو عارضه برای آنها به وجود آید :

- ✓ 1- بیحسی و کرختی پاها
- ✓ 2- عفونت و دیر بهبود یافتن زخم و جراحات های پا

رعایت نکات زیر در حفظ بهداشت پای افراد مبتال به دیابت بسیار مهم است :

- هر روز پایهای خود را با آب ولرم و صابون بشویند ، بین انگشتان خود را با حوله نرم خشک کنند و ناخنهای پا را کوتاه نگه دارند
- جوراب خود را روزانه عوض کرده و از جوراب نخی و ضخیم استفاده نمایند .
- از کفش راحت ، پاشنه کوتاه و پنجه پهن استفاده نمایند

- در منزل از کفش راحتی و دمپایی استفاده کنند و برای جلوگیری از جراحت های احتمالی پا ، با پای برهنه در منزل راه نروند.
- پاهای خود را روزانه از نظر وجود قرمزی ، تورم ، تغییر رنگ ، زخم ، ترک خوردگی و ترشح اطراف ناخن بررسی کنند که برای این کار و مشاهده کف پا میتوانند از آینه استفاده نمایند .

5-ترك مصرف دخانيات

افراد مبتلا به دیابت که هر نوع دخانیات (سیگار، پیپ، چپق، قلیان، جویدن توتون) مصرف میکنند ، باید برای ترک دخانیات تشویق شوند.