



دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی درمانی لرستان

آموزشی درمانی روانپزشکی مهر واحد آموزش سلامت

در کنترل قندخون خود سهیم باشیم

شناسنامه بروشور آموزشی بیمار

عنوان: در کنترل قندخون خود سهیم باشیم

تایید کننده: دکتر احد فاضلی (روانپزشک)

تهیه کننده: خدیجه فرضی (سوپروایزر آموزش سلامت)

تدوین: ۱۴۰۰/۰۸/۰۴ بازنگری چهارم: ۱۴۰۴/۰۶/۳۱

خودپایشی می تواند نقشی مهم در بهبود قندخون ایفا کند. خبر خوب این که کارشناسان بر این عقیده اند که اندازه گیری قندخون با گلوکومتر دارای دقت کافی است و اما خبر بد این است که اکثر اشتباهاتی که باعث پاسخ نادرست می گردد توسط بیمار انجام می گیرد. برای پیشگیری از این اشتباهات لازم است که همه مراحل انجام آزمایش را به خوبی یاد بگیرید.

شماره تماس واحد پرستار پیگیر: ۰۶۶۳۳۴۱۵۲۶۵

شماره کانال جهت آموزش مجازی واحد پرستار

پیگیر: ۰۹۳۰۳۳۲۸۶۳۱

شماره تماس واحد مددکاری-تغذیه جهت

مشاوره: ۰۶۶۳۳۴۱۳۰۸۵-۰۶۶۳۳۴۱۳۰۷۸ (داخلی ۱۳۳)

سایت بیمارستان جهت دسترسی به کلیه مطالب آموزشی

(کتابچه - پمفلت - پوستر ...) www.nerves.lums.ir

آدرس: درمانگاه صدیق: خرم آباد، ابتدای سه راه بالای

مطهری، کلینیک خیریه صدیق شماره تماس:

۰۶۶۳۳۲۴۲۴۳۰ ساعت نوبت دهی: ۱۰-۸

درمانگاه ترک اعتیاد (MMT): خرم آباد، کوی اندیشه،

خیابان اندیشه ۱۳ (جهت تهیه شربت متادون، شربت تننور،

قرص B۲)

سلامت و نشاط جسمی و روحی شما هدف و آرزوی ماست

□ دچار افت شدید قندخون یا افزایش قندخون می شوید

□ دچار افت قندخون بدون علائم هشدار دهنده می شوید.

تعداد دفعات انجام خود پایشی

دفعات انجام خودپایشی از یک فرد تا فرد دیگر متفاوت است. بیمارانی که با انسولین درمان می شوند. باید حداقل چهار بار در روز قندخون خود را کنترل کنند. به علاوه بیمارانی که تحت درمان با انسولین هستند اندازه گیری قندخون بعد از غذا در کنترل میزان انسولین کمک بیشتری به آن ها می کند. دفعات خود پایشی در بیماران دارای دیابت نوع ۲ بستگی به رژیم درمانی و میزان قندخون هدف دارد.

در بیماران که روی رژیم درمانی ثابت بوده و غلظت HbA1c در محدوده هدف است دفعات مکرر خود پاشی لازم نیست و در این بیماران زمانی که استرس افزایش یافته یا رژیم غذایی یا فعالیت بدنی تغییر می کند خودپایشی باید انجام گیرد. برای بیمارانی که قندخون آنها کنترل نیست انجام خود پایشی جهت تعدیل رژیم درمانی کمک کننده است.

ورزش و دیابت

با توجه به اینکه چاقی یکی از عوامل مهم ابتلا به دیابت است، فعالیت جسمی و ورزش یکی از روش های مهم در پیشگیری و درمان دیابت به شمار می رود.

چه ورزشی برای دیابتی ها مناسب است؟

ورزش افراد دیابتی باید در مدت حداقل ۲۰ الی ۲۵ دقیقه و با شدت کم یا متوسط و به طور مداوم انجام شود. از جمله ورزش های مناسب فرد دیابتی پیاده روی، دوچرخه سواری، اسکیت، شنا و شرکت در کلاس اروبیگ می باشد.



زمان فعالیت ورزشی در افراد دیابتی

به افراد دیابتی به خصوص افرادی که دارای دیابت نوع ۱ هستند و یا از انسولین برای درمان دیابت نوع ۲ استفاده می کنند پیشنهاد می شود.

ورزش را روزانه در ساعت معین و به طور مستمر انجام دهند تا تغییرات قندخون قابل پیش بینی باشد. بهترین زمان ورزش در این افراد بعد از میان وعده عصر و قبل از وعده شام توصیه نموده اند.



با علائم

قند خون در هنگام ورزش آشنا شوید.

در صورت مشاهده علائم: لرزش، تعریق، تپش قلب، رنگ پریدگی، اختلال در بیان و سستی زانو با افت قند مواجه شده اید. حتما دو حبه قند را در نصف لیوان آب حل نموده و میل کنید.

اثرات ورزش منظم در دیابت چیست؟

- کاهش وزن
- کنترل بهتر قندخون
- کاهش نیاز به مصرف دارو و انسولین
- افزایش توانایی بدن در استفاده از انسولین
- کاهش میزان فشار خون
- کاهش چربی خون
- حفظ استحکام استخوان ها
- ایجاد شادابی و نشاط
- کاهش استرس

چه کسی باید قندخون خود را کنترل کند:

- اگر شما دیابت دارید و انسولین یا قرص پایین آورنده قندخون مصرف می کنید
- اگر درمان با انسولین انجام می دهید
- باردار هستید
- کنترل سطوح قندخون در شما دشوار است