



چگونه قند خونمان را متعادل نگه داریم؟

حفظ تعادل در اوج دیابت!

۱. رژیم غذایی مناسب: برای کنترل قند خونتان باید غذا خوردنتان را کنترل و سعی کنید بدنتان را به آن عادت بدهید. هر روز به اندازه های مشخص و در زمان های ثابت غذا بخورید. به این ترتیب، بدنتان عادت می کند قندتان را به کمک قرص ها کنترل کند. اما هرگز گرسنه نمانید چون گرسنگی شدید، پرخوری را به دنبال دارد و پرخوری، کنترل قند خون را مختل می کند.
 ۲. آموزش، رکن درمان: امروزه دیگر شکی باقی نمانده است که افراد دیابتی تنها در صورتی موفق به کنترل دیابت خود خواهند شد که در مورد اصول پایه درمان دیابت، آموزش های لازم را دیده باشند. آموزش را می توان مهم ترین پایه درمان دیابت به حساب آورد. به همین دلیل است که شرکت در کلاس های آموزشی دیابت می تواند برای شما بسیار سودمند باشد؛ چراکه به شما فلسفه دیابت و اصول تغذیه صحیح را می آموزد، به شما یاد می دهد که چگونه می توان با داشتن یک رژیم نسبتاً آزاد، قند خون را کنترل کرد، به شما انگیزه می دهد که ورزش کنید و شما را توانمند می سازد که گام بردارید و موفق شوید. احتمالاً پس از شرکت در کلاس، هم از نظر جسمی و هم از نظر روانی احساس بهبود خواهید کرد.
 ۳. پیاده روی روزانه: ورزش یکی از پایه های درمان دیابت است. پزشکان معتقدند پیاده روی روزانه دقیقه) می تواند بسیاری از ۳۰ منظم (دست کم روزی عوارض دیابت را به تأخیر بیندازد.
 ۴. کاهش وزن: بیشتر بیماران دیابتی نوع دو، ۴ اضافه وزن دارند و به همین دلیل، کاهش وزن یکی از اصول درمانی این نوع دیابت به حساب می آید.
 ۵. مصرف مرتب داروها: داروهایتان را ۵ بشناسید، نحوه مصرفشان را یاد بگیرید و به اطریائنتان هم یاد
۶. اندازه گیری قند خون: قندخونتان را رمتب کنترل کنید. آزمایش HbA1C یک نوع آزمایش خون است که نشان می دهد وضعیت کنترل قند خونتان در یک ماه گذشته چطور بوده. گلوکومترها هم وسایلی هستند که به کمک آنها می توانید در هر ساعتی از روز قند خونتان را چک کنید.
 ۷. آشنایی با عوارض بیماری: مشکلات کلیوی، قلبی، پای دیابتی، کتواسیدوز و کاهش قند خون از رایج ترین عوارض دیابت و داروهای مورد مصرف در این بیماری است. دانستن علایم این مشکلات می تواند کمک کند بیماری تان را کنترل کنید. پیگیر بیماری تان و عوارضش باشید و مراجعه مرتب به پزشک را فراموش نکنید؛ مخصوصاً در هنگام شک به بروز عوارض دیابت.
 ۸. مراقبت از پاها: خیلی مراقب پایهای خودتان باشید چون خطر بروز زخم و عفونت در پای دیابتی ها کم نیست.
 ۹. اصلاح شیوه زندگی: خلاصه اینکه دیابت، جدا از همه درمان های طبی اش، یک درمان مادام العمر دارد و آن چیزی نیست به جز «اصلاح شیوه زندگی» که مهم ترین مولفه اش همین توصیه های ساده است.



واحد آموزش به بیمار

تأیید کننده علمی: دکتر زهرا منجدب-متخصص داخلی

تاریخ تهیه: پاییز ۹۸ تاریخ بازبینی سوم: پاییز ۱۴۰۲

منبع: iec.behdasht.gov.ir