

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات درمانی استان لرستان بیمارستان آیت اله بروجردی (ره)

دستورالعمل آموزش خود مراقبتی : خودمراقبتی بیماری دیابت	
دامنه دستورالعمل : کد دستورالعمل :: 07- ABH – INS-	تاریخ آخرین بازنگری : ۱۴۰۴/۱/۱۷ تاریخ آخرین ابلاغ : ۱۴۰۴/۲/۲۰

خودمراقبتی بیماری دیابت:

۱- کنترل وزن

از هر ۱۰ نفر مبتلا به دیابت نوع ۲ معمولا ۸ نفر آنها چاق هستند و نیاز به کاهش وزن دارند ، بنابراین فرد مبتلا به دیابت باید همیشه وزن خود را در حد طبیعی نگهدارد

۲- 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 غذای مصرفی را کاهش دهند و این مقدار غذای مصرفی باید متناسب با فعالیت بیمار باشد .
- افراد مبتلا به دیابت هرگز نباید یکی از وعده های اصلی غذای خود را حذف کنند ، به خصوص بیماران لاغر و بیمارانی که قرص مصرف میکنند و یا انسولین تزریق مینمایند .
- از میوه های غیرشیرین 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 میزانی 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 گوشتهای 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

۳- ورزش و فعالیتهای جسمی

ورزش باعث کارآیی 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 پیادهروی را انجام دهند

۴- مراقبت از پا

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

✓ ۱- بیحسی و کرختی پاها

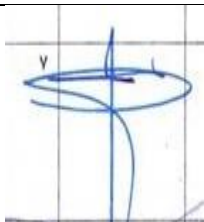
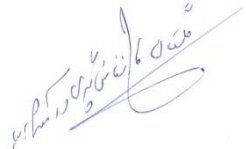
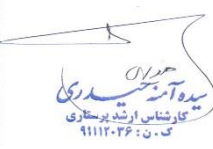
✓ ۲- عفونت و دیر بهبود یافتن زخم و جراحات های پا

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

- هر روز پاهای خود را با آب ولرم و صابون بشویند ، بین انگشتان خود را با حولهٔ 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 مشاهدهٔ کف پا میتوانند از آینه استفاده نمایند .

۵- ترک مصرف دخانیات

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

ردیف	نام و نام خانوادگی	مسئولیت یا سمت	امضا	ردیف	نام و نام خانوادگی	مسئولیت یا سمت	امضا
۱	دکتر ماریا ترکاشوند	ریاست بیمارستان		۶	خانم یگانه راد	مسئول اعتباربخشی	
۳	خانم رهنمایی	مترون		۸			
۴	خانم گلستان	سوپروایزر آموزش - سلامت - دبیر کمیته		۹			
۵	خانم حیدری	سوپروایزر آموزش		۱۰			