



دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی درمانی لرستان

آموزشی درمانی روانپزشکی مهر

واحد آموزش سلامت

در کنترل قندخون خود سهیم باشیم

شناسنامه بروشور آموزش به بیمار
عنوان: در کنترل قندخون خود سهیم باشیم
تایید کننده: دکتر احد فاضلی (روانپزشک)
تهیه کننده: خدیجه فرضی (سوپروایزر)
تدوین: ۱۴۰۰/۰۸/۰۴ بازنگری دوم: ۱۴۰۱/۰۸/۰۴

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 خودپاشی باید انجام گیرد.

برای بیمارانی که قندخون آنها کنترل نیست انجام خود پاشی جهت تعدیل رژیم درمانی کمک کننده است.

خودپاشی می تواند نقشی مهم در بهبود قندخون ایفا کند. نحوه کار با دستگاه کنترل قند خون را بطور دقیق و کامل فرا بگیرید

منابع

- ۱- برونر و سودارث . پرستاری داخلی جراحی متابولیسم کربن
 - ۲- سایت وزارت بهداشت و آموزش پزشکی
- آدرس: لرستان - خرم آباد - کمالوند روبروی کهریز
مجتمع پردیس دانشگاه علوم پزشکی لرستان - مرکز
آموزشی درمانی روانپزشکی مهر
تلفن: ۰۶۶۳۳۴۱۳۰۸۳-۸۵

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

دچار افت شدید قندخون یا افزایش قندخون می شوید

دچار افت قندخون بدون علائم هشدار دهنده می شوید.

تعداد دفعات انجام خود پاشی

دفعات انجام خودپاشی 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 آنها می کند. دفعات خود پاشی در بیماران دارای دیابت نوع ۲ بستگی به رژیم درمانی و میزان قندخون هدف دارد.



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 آروبیک می باشد.

پیاده روی،
ورزش انتخابی
در دیابت است.



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 که:

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

