

سوالات پرتکرار بیماران دیابتی

۱- چگونه داروها را مصرف کنم ؟

قرص ها : زمان و دوز دقیق طبق نسخه که در فرم آموزش ذکر شده است

انسولین : طبق دستور پزشک که در فرم آموزش ذکر شده است

نحوه نگهداری (انسولین باز شده خارج از یخچال و باز نشده در یخچال)

محل های تزریق (شکم ، ران ، بازو)

۲- چند بار در روز قند خونم را چک کنم ؟

برنامه دقیق را با پزشک خود هماهنگ کنید

معمولا قبل از غذا و دو ساعت پس از غذا

همچنین گاهی قبل از خواب و در شرایط خاص (ورزش شدید) ممکن است نیاز به کنترل بیشتر باشد

۳- محدوده هدف قند خون چقدر است ؟

قبل از غذا : ۸۰-۱۳۰ میلیگرم / دسی بل

دو ساعت پس از غذا : کمتر از ۱۸۰ میلیگرم / دسی بل

۴- چه غذاهایی بخورم و از چه چیزهایی پرهیز کنم ؟

مصرف : غلات کامل ، سبزیجات ، پروتئین های کم چرب (مرغ ، ماهی ، حبوبات) ، چربی های سالم (آجیل ، روغن زیتون)

پرهیز : نوشیدنی های قندی ، شیرینی ها ، نان سفید ، غذاهای سرخ کرده و فرآوری شده

توجه : وعده های غذایی منظم و کنترل کربوهیدرات ها اهمیت زیادی دارد

۵- چه ورزش هایی و به چه مدت انجام دهم ؟

حداقل ۱۵۰ دقیقه ورزش هوازی متوسط (پیاده روی تند ، شنا) + قبل و بعد از ورزش قند خون را چک کنید

همیشه یک منبع کربوهیدرات سریع الاثر (آبمیوه ، آبنبات) همراه داشته باشید . در صورت علائم هیپوگلیسمی (تعریق ، لرز ، گیحی) مصرف کنید و پس از ۱۵ دقیقه قند خون را مجددا چک نمایید

۶- چه زمانی باید به اورژانس مراجعه کنم ؟

در زمان پایین بود قند خون (گیحی ، کاهش هوشیاری ، تشنج)

در زمان بالا بودن قند خون (تهوع ، استفراغ مداوم ، تنفس سریع و عمیق ، بوی استون از دهان ، کاهش سطح هوشیاری)

علائم عفونت : تب ، قرمزی و گرمی در پاها

۷- چگونه بفهمم قند خونم خیلی بالا یا پایین رفته است ؟

قند خون پایین : گرسنگی ناگهانی ، تعریق ، لرز ، تپش قلب ، تاری دید

قند خون بالا : تشنگی و ادرار فراوان ، خستگی ، خشکی دهان ، تهوع

۸- اولین ویزیت پس از ترخیص چه زمانی است ؟

معمولا ظرف یک تا ۲ هفته پس از ترخیص با پزشک معالج یا متخصص غدد ویزیت داشته باشید

بیماران محترم لطفا در زمان ترخیص فرم آموزش را تحویل بگیرید و به دقت مطالعه فرمایید