

برگزیده فصلنامه پیام دیابت شماره 50



انتشار این مقاله به منظور آموزش , با ذکر نام منبع مجاز میباشد .

تهیه شده توسط وب سایت انجمن دیابت ایران

[www.ir-diabetes-society.com](http://www.ir-diabetes-society.com)



## چگونگی زمان مراجعه دیابتی‌ها به چشم پزشکی

بنیاد فاطمه طالقانی

کنترل میزان چربی‌های خون: کنترل چربی‌های خون در حد طبیعی باعث جلوگیری از آسیب به شبکه (ته چشم) می‌شود. به جای مصرف چربی‌های حیوانی از چربی‌های گیاهی استفاده کنید. در برنامه غذایی هفتگی خود حتماً ماهی را نیز بگنجانید. ماهی حاوی امگا ۳ است که باعث محافظت از عروق خونی می‌شود. در صورت تجویز داروهای کاهش چربی خون، حتماً آن‌ها را به طور منظم میل نمایید.

عدم مصرف دخانیات: مصرف دخانیات باعث آسیب عروق خونی (عروق چشمی) می‌شود.

فعالیت جسمی کافی: برنامه غذایی سالم داشته باشید و سعی کنید وزن خود را کاهش دهید. به این وسیله با یک تیر، دو نشان زده‌اید، زیرا شیوه زندگی سالم که سلامتی را به ارمغان می‌آورد، اثر مثبتی روی قند خون، افزایش فشار خون و چربی خون دارد و به این صورت، عروق شما به ویژه عروق ته چشم، سالم می‌مانند.



دیابت نوع ۱: ۵ سال بعد از ابتلا به دیابت یا از ۱۱ سالگی، سالی یک بار  
دیابت نوع ۲: بلافاصله پس از تشخیص دیابت

توصیه کلی در دیابت نوع ۱ و ۲: تا قبل از بروز عوارض چشمی دیابت، حداقل سالی یک بار و در صورت ابتلا به عوارض چشمی، با نظر متخصص چشم.

دیابت بارداری: در صورتی که به عوارض چشمی دیابت دچار نشده‌اید هر سه ماه یک بار در صورتی که دچار عوارض چشمی دیابت هستید حداقل ماهی یک بار

بهترین راه جلوگیری از عوارض چشمی دیابت  
کنترل قند خون در حد طبیعی: کنترل قند خون در حد طبیعی علاوه بر پیشگیری از عوارض چشمی دیابت از پیشروی آن نیز جلوگیری می‌کند. به همین دلیل به طور منظم قند خون خود را کنترل نمایید و نتایج آن را حتماً در دفترچه روزانه ثبت کنید تا هنگام مراجعه به پزشک خود، به او نشان دهید. ضمناً دستورات درمانی پزشک خود را که به طور منظم به شما داده شده اجرا کنید.

کنترل فشار خون در حد طبیعی: فشار خون در حد طبیعی باعث می‌شود عروق ته چشم‌ها (شبکیه) سالم بمانند. نباید میزان فشار خون بیشتر از ۱۴۰/۸۰ میلی‌متر جیوه باشد. در صورت لزوم، پزشک باید داروهای کاهش فشار خون را برای شما تجویز کند تا به موقع میل کنید. فشار خون خود را روزانه کنترل نمایید.

## توصیه به دیابتی‌ها

بنیاد فاطمه طالقانی

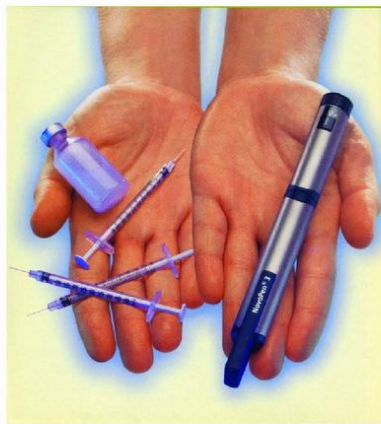
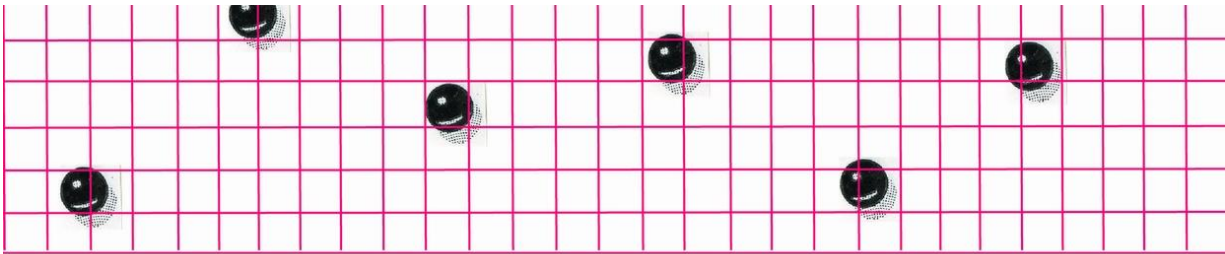
### با دیابت سفر کنید!

اگر قصد سفر دارید پس حتماً این توصیه‌ها را مطالعه کنید:

قبل از سفر این وسایل را حتماً همراه خود ببرید:

- انسولین یا داروی مصرفی
- دستگاه قند خون (باطری را فراموش نکنید!)
- لانسست نمونه‌گیری خون
- سرنگ
- نوار تست قندخون و ادرار
- آمپول گلوکاگن
- مواد قندی سریع‌الجذب
- پدالکی





#### طی سفر:

- اگر خودتان رانندگی می‌کنید، یادتان نرود که زمان حرکت، قند خونتان کمتر از ۹۰ میلی‌گرم در صد نباشد!
- در مسیر طولانی لازم است هر ۲-۳ ساعت یک بار قند خونتان را اندازه بگیرید.
- با کوچک‌ترین علامت هیپوگلیسمی، فوراً مواد قندی سریع‌الجذب میل کنید.
- کیف حاوی وسایل ذکر شده را در معرض نور و حرارت (مثلاً داخل داشبورد، پشت شیشه و ...) قرار ندهید!

درسفر یا اتوبوس: به طور دائمی روی صندلی ننشینید و برای برقراری جریان طبیعی خون در پاها، هر از گاهی بایستید و یا وسط اتوبوس چند قدمی راه بروید.

- اگر بعد از هیپوگلیسمی، قند خون را اندازه می‌گیرید، مطمئن شوید انگشتانتان تمیز باشد.

هنگام سفر با قطار: به اندازه کافی مواد کربوهیدرات‌دار همراه داشته باشید.

سفر با هواپیما: وسایل مورد نیاز را در کیف دستی خود قرار دهید. طی سفرهای طولانی، حتماً از جای خود بلند شوید و چند قدمی راه بروید. از آن جا که در داخل هواپیما، رطوبت کاهش می‌یابد، بنابراین نوشیدنی بیشتری میل کنید. (آب، بهترین نوشیدنی است.)

#### چند نکته:

- انسولین و گلوکاگن نباید در معرض سرمای شدید قرار گیرد. (به خصوص انسولین NPH زیرا در اثر یخ‌زدگی، اثر این انسولین کاهش می‌یابد).
- در صورت فعالیت جسمی بیش از حد معمول روزانه، ممکن است هیپوگلیسمی شبانه به وجود آید. برای پیشگیری، لازم است مواد غذایی بیشتری مصرف گردد.
- نوارهای اندازه‌گیری قند خون باید دور از رطوبت نگهداری شود.
- اختلاف ساعت مبدأ و مقصد را در نظر بگیرید. (در این مورد با پزشک مشورت کنید).
- برای سفرهای طولانی، حتماً قبل از سفر، با پزشک خود مشورت کنید.

**سفر خوبی برایتان آرزو می‌کنیم!**

### آمادگی برای باردار شدن

بنیاد فاطمه طالقانی

از زمان شکل‌گیری آرزوی بچه‌دار شدن تا پایان بارداری و شیردهی به چه نکاتی باید توجه نمایند؟

#### قبل از بارداری

- ۱- حتماً زمانی باردار شوید که HbA1C شما در حد طبیعی یا نزدیک به طبیعی باشد. میزان طبیعی این آزمایش به روش آزمایشگاهی بستگی دارد که به آن مراجعه می‌کنید.
- ۲- از پزشک خود در مورد مصرف داروهای مختلف خود حین بارداری سؤال کنید.
- ۳- خانم‌های دیابتی نوع ۲ که قندشان با داروهای خوراکی پایین آورنده قند خون (قرص) کنترل می‌شود لازم است مصرف قرص را کنار بگذارند و انسولین درمانی را آغاز نمایند. از پزشک خود در مورد نیاز به داروهای دیگری چون اسیدفولیک، آهن و... نیز سؤال کنید.
- ۴- حتماً به چشم پزشک مراجعه کنید تا در صورت نیاز، درمان شوید. (لیزر درمانی)
- ۵- انجام آزمایش تیروئید برای شما بسیار مهم است.

#### سه ماه اول بارداری

- ۱- کنترل قند خون: باید قند خون ناشتا و قبل از هر وعده اصلی غذا بین ۶۰ تا ۹۰، یک ساعت بعد از غذا زیر ۱۴۰ و دو ساعت بعد از غذا زیر ۱۲۰ میلی‌گرم درصد باشد.
- ۲- کنترل قند خون به دفعات: برای تنظیم نیاز به انسولین با توجه به غذای مصرفی، میزان قند خون و فعالیت جسمی باید دیابتی باردار روزانه ۶ بار و شاید هم بیشتر قند خون خود را کنترل نماید.
- ۳- مراجعه به موقع به پزشک: حتماً هر ۴ هفته یک بار به پزشک دیابت خود و متخصص زنان مراجعه نمایند، ضمناً لازم است در آغاز بارداری و سپس هر سه ماه یکبار ته چشم شما توسط چشم پزشک معاینه شود.

#### سه ماهه دوم بارداری

- ۱- کنترل فشار خون: تقریباً از هفته ۲۰، احتمال افزایش فشار خون وجود دارد به همین دلیل لازم است در هر ویزیت توسط پزشک، فشار خون کنترل شود.
- ۲- کنترل رشد جنین: در هفته ۱۹ تا ۲۲ متخصص زنان با سونوگرافی وضعیت جنین (سیر رشد اعضای بدن جنین) را بررسی می‌کند. سونوگرافی‌ها با نظر متخصص زنان انجام خواهد شد.

#### سه ماهه سوم بارداری

- ۱- علاوه بر مطالبی که در بالا گفته شد احتمال اینکه متخصص زنان با هدف پیگیری جنین، در سه ماهه سوم، دیابتی را برای سونوگرافی بفرستد وجود دارد.
- ۲- حتماً باید از هفته ۳۲ به بعد نیز به طور منظم ضربان قلب بچه کنترل شود. دفعات آن را متخصص زنان تعیین می‌کند.
- ۳- هنگام زایمان و بعد از آن لازم است قند خون به طور منظم کنترل شود تا در صورت نیاز، پزشک متخصص بتواند انسولین لازم را تعیین کند.

