

برگزیده فصلنامه پیام دیابت شماره 51



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

- توصیه به دیابتی ها درباره افت یا افزایش قند خون
- توصیه درباره تحرک بدنی و مراقبت از پا

تهیه شده توسط وب سایت انجمن دیابت ایران

www.ir-diabetes-society.com



قند خون بالا

شروع آهسته
قندخون بالا
هایپرگلیسمی
اغماء دیابتی

علائم:

- تشنگی و تکرر ادرار
- مقدار زیاد قند در خون یا ادرار
- کتون در ادرار
- ضعف، دل درد، درد عمومی
- تنفس سخت و سنگین
- بی‌اشتهایی، حالت تهوع و استفراغ

چه باید کرد:

- بلافاصله به پزشک اطلاع دهید.
- اگر فرد قادر به بلع است به او نوشیدنی بدون شیرینی بدهید.
- قندخون و ادرار فرد را مرتب آزمایش کنید.
- کتون ادرار فرد را آزمایش کنید

علل بروز:

- کمبود یا فقدان انسولین
- اهمال و کوتاهی در رعایت برنامه غذایی
- عفونت، تب
- فشار هیجانانگ
- ورزش کمتر از حد معمول

پیشگیری کنید!

مترجم: شاهین رجب
منبع: Ratgeber, juli, ۲۰۰۹



التهاب‌ها، دردها، و
گرفتگی‌ها، قابل
پیشگیری هستند زیرا
در مقابل تجمع خون
در پاها، کارهای زیادی
می‌توان انجام داد:



- تحرک باعث افزایش جریان خون می‌شود.
ورزش‌های مناسب برای سیاهرگ‌ها عبارتند از:
پیاده روی، راهپیمایی، شنا، دوچرخه سواری و گلف.

- حتی با زدن پا روی آب در وان حمام هم باعث
حرکت پمپ ماهیچه‌ای می‌شود (دمای آب ۱۰ تا
۱۸ درجه).

- بعد از حمام پاهای خود را با آب سرد بشوید.





- پوشیدن جوراب‌های مخصوص سبب می‌شود به سیاهرگ‌ها از بیرون فشار وارد شود. این امر به تسریع جریان خون کمک می‌کند.

- طی روز گاهی پاهای خود را بالا بگیرید.

- سعی کنید روزانه ۲ لیتر مایعات بنوشید.

- از حضور در هوای بسیار گرم خودداری کنید. دوش آب داغ نگیرید. به سونا نروید.



- از پوشیدن کفش پاشنه‌بلند خودداری و کفش راحت به پا کنید.

- ورزش مخصوص سیاهرگ‌ها، به بهبود جریان خون سیاهرگی کمک می‌کند.

- در حالت نشسته پاها را روی هم نیندازید.

- سیگار کشیدن را ترک کنید.





قندخون پایین

شروع سریع
قندخون پایین
هیپوگلیسمی
بیهوشی

علائم:

- ضعف مفرط، عرق بیش از اندازه
- رنگت پریدگی و گرسنگی
- سردرد و عدم تمرکز
- تپش قلب، لرز، ضعف و اختلال در بینایی
- عدم توانایی در بیدار شدن
- زود رنجی، تحریک پذیری
- تغییر در رفتار و اخلاق

چه باید کرد:

- چند حبه قند یا نوشیدنی شیرین میل کنید. (آب پرتقال)
- از تزریق انسولین خودداری کنید.
- اگر فرد بیهوش است، از خوراندن از راه دهان به او پرهیز کنید.
- آمپول گلوکاگن
- به پزشک اطلاع دهید.

علل بروز:

- مقدار بیش از حد انسولین
- نخوردن غذا به مقدار کافی
- ورزش و فعالیت بیش از عادت
- تأخیر در غذا خوردن
- قرار گرفتن در هوای گرم