



تغذیه مناسب استفاده از برنامه غذایی منظم روزانه، سه وعده اصلی همراه با سه میان وعده غذایی می باشد. لازم است جهت پیشگیری از عوارض نامطلوب رژیم های ناآگاهانه و کاهش وزن نامناسب با کارشناس تغذیه و دیابت مشاوری تغذیه انجام شود.

## میزان قابل قبول قند خون زمان چک

### بادستگاه گلوکومتر:

۷۰-۱۳۰ mg/dl	قند خون ناشتا
کمتر از ۱۸۰ mg/dl	قند خون ۲ ساعت بعد از غذا
۱۰۰-۱۴۰ mg/dl	قند خون قبل از خواب

**توجه: ماهیانه یکبار چک قند خون توسط آزمایشگاه انجام شود.**

### اصلاح شیوه زندگی

اولین قدم در کنترل دیابت، اصلاح شیوه زندگی شامل:

#### ۱- تغذیه: یکی از

بهترین روش های کاهش قند خون تخییر عادات غذایی نامناسب می باشد.

### مقدمه

عوارض ناگوار دیابت از جمله مشکلات کلیوی، چشمی، عصبی و عروقی که می تواند منجر به آسیب های شدید فردی اجتماعی شود، آسیب هایی مانند قطع عضو، دیالیز، کوری. درمان دیابت باید برای فرد دیابتی و خانواده وی در اولویت قرار بگیرد. بهترین راه جلوگیری از عوارض، کنترل دیابت است که توسط خود بیمار و تا حدودی نزدیکان وی قابل انجام است و پزشک در این راه کمک کننده است.

### هدف از کنترل دیابت

کنترل دیابت در منزل با دستگاه چک قند خون (گلوکومتر)



بیمارستان چشمیه حبیبان ناین

# دیابت در منزل



واحد آموزش به بیمار

بهار ۱۳۹۳

کد پمفلت: ۴۴-ب-۹۳

باز نگری ۱۳۹۵

## درمان دارویی

در صورتی که با اصلاح شیوه زندگی قند خون هنوز غیر طبیعی است درمان دارویی برای فرد لازم می شود. داروها به دو صورت خوراکی و تزریقی است. داروهای خوراکی شامل متفورمین و گلی بن کلامید و داروهای تزریقی مانند

**بهترین زمان مصرف داروهای کنترل قند خون ۱۵ تا ۳۰ دقیقه قبل از غذا**

نوع دارو و زمان مصرف دارو باید توسط پزشک تعیین شود.

منبع: دستور العمل کشوری پیشگیری از دیابت.

## ۲- فعالیت بدنی: حد اقل

نیم ساعت پیاده روی روزانه با کفش مناسب در مسیر بدون شیب یا ۳ تا ۵ روز در هفته انجام ورزش های هوازی مانند شنا، دوچرخه سواری و پیاده روی تند.

## ۳- کنترل استرس: افزایش

استرس باعث کاهش عملکرد و کارایی فرد و ایجاد خستگی می شود: با کنترل استرس و تنش های روحی، سطح قند خون نیز کاهش پیدا می کند.

## ۴- دخانیات: ترک

سیگار و الکل نزد کنترل دیابت