

برنامه مراقبت در منزل دیابت

شما مبتلا به بیماری دیابت هستید. این راهنما به شما و کسانی که از شما مراقبت می‌کنند کمک می‌کند تا در خانه به خوبی از خود مراقبت کنید، روند بهبودتان سریع‌تر شود و از بروز مشکلات پیشگیری شود.

مراجعه‌ین گرامی توجه فرمایید:

اولویت مراقبت در منزل با اجرای دستورات پزشک معالج می باشد

اهمیت مراقبت در خانه

بعد از ترخیص از بیمارستان، بخش بزرگی از درمان بیماری در خانه ادامه پیدا می‌کند به همین دلیل مراقبت خانگی اهمیت زیادی پیدا می‌کند، چون بسیاری از مشکلات و عوارض بیماری را می‌توان با اقدامات ساده در خانه پیشگیری یا کنترل کرد. این مراقبت‌ها شامل رژیم غذایی، داروها، استراحت و فعالیت مناسب، و مشاهده علائم هشداردهنده است.

آشنایی با دیابت

دیابت بیماری است که بدن نمی‌تواند قند خون را به درستی کنترل کند. این وضعیت باعث بالا رفتن قند خون می‌شود و می‌تواند مشکلاتی مثل ضعف، تاری دید، زخم‌های دیر بهبود و بیماری‌های قلبی ایجاد کند. بعد از ترخیص از بیمارستان، مراقبت‌های خانگی به کنترل قند خون، جلوگیری از عوارض و بهبود کیفیت زندگی کمک می‌کند.

۱. تغذیه

- **کنترل قند خون:** بهتر است وعده‌های غذایی منظم و با حجم مناسب داشته باشید تا قند خون نوسان نکند.
- **مصرف غذاهای سالم:** سبزیجات، میوه‌های تازه، غلات کامل و پروتئین کم‌چرب (مثل مرغ یا ماهی) برای بدن مفید هستند.
- **محدود کردن شیرینی‌ها و نوشیدنی‌های شیرین:** شکلات، شیرینی و نوشابه قند خون را بالا می‌برد و بهتر است کم مصرف شوند.
- **مصرف فیبر کافی:** نان سبوس‌دار، برنج قهوه‌ای، حبوبات و سبزیجات فیبردار به کنترل قند کمک می‌کنند.
- **کنترل مصرف چربی و نمک:** کاهش چربی‌های اشباع و نمک به سلامت قلب و کلیه‌ها کمک می‌کند.
- **نکته عملی:** وعده‌ها را کوچک و منظم مصرف کنید و همیشه یک دفترچه برای یادداشت میزان غذا و قند خون داشته باشید.

۲. فعالیت و استراحت

- **استراحت کافی:** خواب شبانه کامل و استراحت در طول روز به بدن کمک می‌کند تا انرژی لازم برای کنترل قند را داشته باشد.

- **فعالیت فیزیکی منظم:** پیاده‌روی کوتاه و سبک، تمرینات کششی و ورزش‌های آرام کمک می‌کنند تا قند خون بهتر کنترل شود.
- **جلوگیری از فعالیت‌های شدید بدون اجازه پزشک:** دویدن طولانی یا فعالیت سنگین ممکن است قند خون را ناپایدار کند.
- **کاهش استرس:** استرس می‌تواند قند خون را بالا ببرد. تمرین تنفس عمیق و آرامش ذهنی مفید است.
- **نکته عملی:** هنگام ورزش حتماً کفش راحت بپوشید و اگر احساس سرگیجه یا ضعف کردید، فوراً استراحت کنید.

۳. داروها

- **ادامه داروهای قبلی:** داروهای دیابت، فشار خون و سایر داروهای قبلی را طبق دستور پزشک ادامه دهید.
- **داروهای جدید:** ممکن است داروهای جدید برای کنترل قند، جلوگیری از عفونت یا تقویت بدن تجویز شود.
- **مسکن‌ها و آنتی‌بیوتیک‌ها:** تنها داروهای تجویز شده توسط پزشک مصرف شوند و بدون اجازه پزشک داروی جدید اضافه نکنید.
- **یادداشت دقیق مصرف دارو:** ساعت و میزان مصرف دارو و هرگونه عارضه جانبی را یادداشت کنید.
- **نکته عملی:** داروها را همیشه در زمان مشخص مصرف کنید و اگر علائم غیرمعمول دیدید، فوراً با پزشک تماس بگیرید.

۴. پیشگیری از زخم

- دیابت می‌تواند منجر به بی‌حسی در اندام تحتانی مثل پاها شود. به همین دلیل بیماران با داشتن بی‌حسی در پا متوجه آسیب و زخم‌های پا نشده و زخم‌ها عفونت می‌کنند. پاها و پوست خود را روزانه بررسی کنید، به ویژه در کف پا، و اگر تاول، قرمزی یا زخم دیدید فوراً پزشک را مطلع کنید.
- عدم کنترل مناسب قند خون موجب کند شدن فرایند بهبودی درمان زخم‌ها می‌شود.

۵. علائم هشداردهنده

- **قند خون خیلی بالا یا خیلی پایین:** ضعف شدید، سرگیجه، تعریق زیاد، سردرد یا تاری دید می‌تواند نشانه قند خون غیرطبیعی باشد.
- **تورم یا درد در پاها:** ممکن است نشان‌دهنده مشکلات گردش خون یا احتباس مایعات باشد.
- **عفونت یا زخم‌های دیر بهبود:** هر زخم که بعد از چند روز خوب نشود باید بررسی شود.
- **تنگی نفس یا درد قفسه سینه:** نیاز به مراجعه فوری پزشکی دارد.
- **سرگیجه، غش یا خستگی شدید:** ممکن است قند خون بسیار بالا یا پایین باشد و نیاز به درمان فوری دارد.

۶. سوالات متداول

• چه غذاهایی بخورم و چه چیزهایی نخورم؟

سبزیجات، غلات کامل، پروتئین کم چرب و میوه‌های کم شیرین بخورید. شیرینی‌ها و نوشابه را محدود کنید.

• چقدر باید فعالیت کنم؟

پیاده‌روی سبک و ورزش‌های آرام طبق توانایی و توصیه پزشک مناسب است.

• داروها را چطور مصرف کنم؟

داروها را در زمان مشخص و طبق دستور پزشک مصرف کنید و اگر عارضه‌ای دیدید، فوراً گزارش دهید.

• چگونه از زخم‌ها مراقبت کنم؟

پوست و پاها را روزانه بررسی کنید و زخم‌ها را تمیز و خشک نگه دارید.

• چه کار کنم اگر قند خون خیلی بالا یا پایین شد؟

فوراً استراحت کنید، قند خون را اندازه‌گیری کنید و در صورت ادامه مشکل با پزشک تماس بگیرید.

نکته عملی: یک دفترچه برای ثبت قند خون روزانه، داروها و علائم داشته باشید تا مدیریت بیماری راحت‌تر شود.

منابع:

- UpToDate. "Diabetes Mellitus: Post-hospital care." Accessed ۲۰۲۴.
- MedlinePlus. "Diabetes – Home care after hospital discharge." Updated ۲۰۲۳.
- PubMed Health. "Management of patients with diabetes at home."
- American Diabetes Association. Standards of Care in Diabetes, ۲۰۲۴.