

نکاتی در مورد کنترل دیابت (مرض قند) من

معنی کنترل دیابت من بیش از صرفاً نگاه داشتن حساب میزان قند خونم است. راهنمایی هائی که در زیر آمده، به همراه ویزیت های عادی و مرتب به گروه مراقبت درمانی ام (پزشک، آموزش کار دیابت، داروساز و غیره) می توانند به من کمک کنند تا به خوبی مراقب دیابتم باشم و سالم باقی بمانم. بایستی فراموش نکنم که من مهم ترین شخصی هستم که از سلامتی ام مراقبت می کند.



با اهداف و نتایج چربی خون ام (کلسترول) آشنا باشم.

سیگار کشیدن را ترک کنم. در مورد ابزار و حمایت موجود برای دریافت کمک با گروه مراقبت درمانی ام صحبت کنم.



غذاها و خوراک های کوچک (اسنک) بایستی شامل غذاهائی باشند که سرشار از فیبر غذایی هستند (غلات کامل، سبزیجات و میوه). مقدار قند (نوشابه عادی، دسر، شکلات و آب نبات)، چربی و نمک مصرفی را محدود کنم.



هنگامیکه در مورد زندگی با دیابت احساس افسردگی می کنم با ارائه کننده مراقبت درمانی ام صحبت کنم.

پاهایم را هر روز معاینه کنم، به دنبال بریدگی، تاول، مناطق گرم قرمز رنگ یا پینه بگیرم. مطمئن شوم که پاهایم حداقل سالی یکبار توسط یک متخصص معاینه شود.



هر روز مسواک بزنم و نخ دندان بکشم و یک جدول زمانی برای معاینه عادی دندانپزشکی داشته باشم تا سلامتی دندان ها و لثه هایم را حفظ کنم.



حداقل یکبار در سال (یا در صورت لزوم به دفعات بیشتر) برای معاینه چشم پزشکی وقت بگیرم.



فعال باشم! هفتم بایستی 30 دقیقه فعالیت ایروبیک باشد (5 روز در هفته، از قبیل راه پیمائی سریع، دویدن، شنا یا دوچرخه سواری) و چندین بار در هفته شامل ورزش استقامت یا وزنه برداری شود.



در مورد اینکه چند وقت یکبار بایستی میزان قند خونم را آزمایش کنم و چه اهدافی بایستی داشته باشم با گروه مراقبت درمانی ام مشورت کنم.



داروهائی که برای من تجویز شده را مصرف کنم حتی اگر حال خوب است و فهرست روزآمدی از داروهایم را تهیه کنم تا آنرا در طول قرار ویزیت پزشکی با پزشکم مرور کنیم.



با گروه مراقبت درمانی ام در مورد نتایج آزمایش $A1C$ * صحبت کنم - چه هدفی را بایستی برای $A1C$ در نظر داشته باشم و برای رسیدن به این هدف چه می توانم بکنم.

* آزمایش $A1C$ نوعی آزمایش خون است که کنترل قند خون را در طول سه ماه اندازه گیری می کند.



فشار خونم را در سطح سالمی نگاه دارم (هدف زیر 130/80 mmHg می باشد).



آزمایش قند خون برای بیماران که مبتلا به دیابت نوع 2 بوده و از انسولین استفاده نمی کنند*

دیابت نوع 2 که با مصرف قرص یا صرفاً رژیم غذایی کنترل می شوند

توصیه

بیشتر اشخاصی که به دیابت نوع 2 مبتلا بوده و بیماری خود را با مصرف قرص یا صرفاً رژیم غذایی کنترل می کنند، لازم نیست که میزان قند خون خود را به دفعاتی که در حال حاضر آزمایش می کنند، آزمایش کنند.



با اینکه بیشتر اشخاصی که به دیابت نوع 2 مبتلا بوده و از انسولین استفاده نمی کنند، لازم نیست که هر روز میزان قند خونشان را آزمایش کنند، من می خواهم در مواقع زیر میزان قند خونم را کنترل کنم:

- از دارو(ها)ی * استفاده می کنم که ممکن است خطر کم قند خونی (هیپوگلیسمی) را افزایش دهند
- سابقه کم قند خونی شدید (هیپوگلیسمی) داشته ام
- فعالیت بدنی برنامه ریزی نشده داشته ام یا تغذیه ام نامناسب است
- دیابت من به خوبی کنترل نمی شود – کنترل میزان قند خونم به دفعات بیشتر ممکن است به من کمک کند تا تغییراتی را در مداوای دیابتم ایجاد کنم و میزان قند خونم را ثابت تر کنم
- دارو(ها)ی دیابت من تغییر می کنند – هرگونه تغییر در دارو(های) من بر میزان قند خونم تأثیر خواهد داشت
- بیمار هستم – میزان قند خونم زمانی که مبتلا به سرماخوردگی، آنفولانزا، تب یا عفونت هستم تغییر خواهد کرد
- حامله هستم یا در نظر دارم حامله شوم

امضای ارائه کننده مراقبت درمانی:

* از ارائه کننده مراقبت درمانی ام برای فهرست کاملی از داروهایی که ممکن است مرا در معرض خطر ابتلا به کم قند خونی (هیپوگلیسمی) قرار دهد. درخواست کنم

† سازمان دارویی و فناوری بهداشت کانادا. توصیه های بهینه درمانی برای تجویز و استفاده بهینه از نوارهای آزمایش قند خون. گزارش مدارای بهینه – COMPUS [اینترنت]. 2009 [استناد در تاریخ 10 دسامبر 2009]:3(6) منبع: http://www.cadth.ca/media/pdf/compus_BGTS_OT_Rec_e.pdf. برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد تجویز و استفاده از نوارهای آزمایش قند خون، لطفاً از وب سایت دیدن کنید. www.cadth.ca/smb