

هفت گام اساسی در خود مدیریت دیابت

اجرای این هفت گام به (منظور خودمدیریتی دیابت) به شما کمک خواهد کرد تا در کنترل دیابت توانمند باشید. مراقبت‌های دیابتی به شما کمک خواهد کرد که احساس بهتری داشته باشید و نیز احتمال کمتری برای ابتلا به بیماری‌های قلبی، سکت، نارسایی کلیوی، مشکلات دهانی‌دندانی، آسیب عروقی، قطع عضو و مشکلات در بینایی داشته باشید.

گام اول: سعی کنید بیشتر و بیشتر در زمینه این بیماری بیاموزید.

دانش بیشتر به شما کمک خواهد کرد با شناخت بیشتری این بیماری را کنترل کنید. اخبار مربوط به دیابت، مقالات دیابتی و برنامه‌های آموزشی را دنبال کنید. برای کسب اطلاعات بیشتر می‌توانید در کلاس‌هایی که به منظور آموزش بیماران دیابتی از سوی انجمن‌های دیابت تشکیل می‌شود، شرکت کنید. کتاب‌های علمی را که برای آموزش بیماران دیابتی تهیه شده است را مطالعه کنید و از متخصصان برای کسب اطلاعات صحیح و علمی استفاده کنید تا مهارت و دانش خود را در حوزه‌های گوناگون این بیماری بیفزایید و در درمان خود مشارکت داشته باشید. روش صحیح تزریق انسولین، نحوه تنظیم زمان تزریق انسولین و صرف غذا و چگونگی تنظیم دوز انسولین با کربوهیدرات مصرفی از جمله مواردی است که دانستن آن می‌تواند نقش به سزایی در بهبود روند کنترل قند خون شما داشته باشد.

گام دوم: برای کنترل درمان خود مراجعه مستمر داشته باشید. کنترل دیابت نیاز به مراجعات مرتب و چکاپ پزشکی دارد. فراموش نکنید که برای مشاهده چگونگی پاسخ بدن شما به درمان شاید لازم باشد مراجعات مرتب و پی در پی داشته باشید. این امر طبیعی است.

گام سوم: برنامه غذایی مناسب داشته باشید و فعالیت بدنی را فراموش نکنید.

برای بهبود کنترل بیماری لازم است برنامه غذایی مناسب داشته باشید و از فعالیت‌های بدنی غافل نشوید. ورزش علاوه بر کنترل وزن، افزایش قند خون را کند کرده و حساسیت نسبت به انسولین را افزایش می‌دهد و عوارض قلبی-عروقی را کاهش می‌دهد. بنابراین کاهش وزن و حفظ آن و فعالیت بدنی منظم و با شدت متوسط به مدت حداقل 30 دقیقه در روز توصیه می‌شود.

گام چهارم: وزن خود را کنترل کنید. افراد مبتلا به دیابت نوع 2 اغلب اضافه وزن دارند و یا دچار درجاتی از چاقی هستند و علاوه بر اینکه چاقی خود خطر فاکتوری برای ابتلا به دیابت است، کنترل قند خون را نیز با مشکل روبه‌رو خواهد کرد.

گام پنجم: C.B.A دیابت را بشناسید و کنترل کنید. فشارخون، کلسترول سرم و قند خون خود را به طور مرتب اندازه‌گیری کنید. هدف از درمان کنترل این سه عامل در محدوده نرمال و یا نزدیک به آن است.

گام ششم: مراقب پاهای خود باشید. در افراد دیابتی، التیام زخم‌ها به کندی صورت می‌گیرد، به ویژه اگر دیابت کنترل نشده باشد. پس مراقب پاهای خود باشید. از پوشیدن کفش‌های نامناسب بپرهیزید. بهداشت پاها را رعایت کنید و به طور مرتب پاهای خود را کنترل کنید. پیدایش زخم در پاهای خود را جدی بگیرید.

گام هفتم: قند خون خود را مرتب کنترل کنید و طرز استفاده از دستگاه تست قند خون را بیاموزید.

قند خون خود را طبق دستور پزشک در ساعات معینی پیش از وعده غذایی، پس از آن و پیش از خواب بررسی کنید. مقادیر آن را یادداشت کنید و با مقادیر طبیعی مقایسه کنید. قند خون طبیعی ناشتا 80 تا 120 میلی‌گرم/دسی‌لیتر بوده و پس از صرف غذا حداکثر تا 200 میلی‌گرم/دسی‌لیتر طبیعی است.

افراد دیابتی که قند خون، فشارخون و کلسترول خود را در محدوده طبیعی حفظ می‌کنند می‌توانند مطمئن باشند که دیابت را کنترل کرده و از عمری طبیعی و باکیفیت برخوردارند.

مرکز بهداشت استان خراسان رضوی