

• غذا را به صورت کم نمک مصرف کنید .

• ترجیحاً از روغن مایع (به خصوص کلزا) استفاده کنید . جهت سرخ کردن مواد غذایی از روغن های مخصوص سرخ کردن استفاده کنید . (به یاد داشته باشید که مصرف غذاهای سرخ کردنی را باید محدود کنید)

• از مصرف الکل و کشیدن سیگار خودداری نمایید یا دست کم مصرف آنها را محدود کنید .

• سعی کنید وزن مطلوب خود را حفظ نمایید .



رعایت توصیه های زیر در کنترل قند خون نقش مؤثری دارد :

- همراه هر وعده غذایی از سبزیجات استفاده کنید .
- نان سنگک و یا بربری از نان لواش و ساندویچی بهتر است .
- مصرف غذاهای چرب مثل کباب کوبیده ، سوسیس ، کالباس و غذاهای سرخ شده را محدود کنید .
- لبنیات کم چربی مصرف کنید .
- از حبوبات و پروتئین سویا ، در برنامه غذایی خود بیشتر استفاده کنید .
- در هفته بیش از ۲ عدد زرده تخم مرغ مصرف نکنید .
- در طول روز حداقل ۸-۶ لیوان آب بنوشید .



پای دیابتی و مشکلات پوستی و عفونتهای پوستی ، خصوصاً در پا در بیماران دیابتی شایع تر از افراد غیر دیابتی است . ۵۱٪ تمام موارد قطع اندام تحتانی به علت دیابت می باشد . مهمترین هدف، تشخیص و درمان بیماران در معرض خطر قطع پا به علت عوارض دیابت است . علل ایجاد پای دیابتی ، متعدد است که شامل درگیری اعصاب محیطی توسط دیابت ، ضربه های خفیف و تکراری ، زخم های پوستی ، عفونت و کاهش خون رسانی به پا در اثر درگیری عروق و مراقبت از زخم می باشد .

توصیه هایی که باید بیماران دیابتی به خاطر داشته باشند :

۱. بیماران باید در هنگام استحمام دمای آب را با آرنج خود تست کنند . پس از شستن پاها با یک حوله نرم ، بین انگشتان را خوب خشک کنید .
۲. روزانه پاها را از نظر قرمزی ، تاول ، بریدگی ، تغییر حرارت (گرمی یا سردی) ، تورم و از دست رفتن حس بررسی نمایید .
۳. چرک را از زیر ناخنها پاک کنید ولی نه با چاقو یا سایر وسایل تیز و برنده . ناخنها را صاف کوتاه کنند و از سمباده جهت از بین بردن میخچه ها و پینه ها پس از شستن استفاده نمایند .
۴. هیچگاه از داروی میخچه بدون مشورت پزشک استفاده نکنید .



بیمارستان فرمانیه

دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

مراقبت از پا در بیماران دیابتی



تاریخ تدوین : بهار ۹۰

تاریخ بازنگری : ۱۴۰۰

تاریخ بازنگری بعدی : ۱۴۰۳

Code : FH-pam:9-152

ورزش :

فعالیت بدنی و ورزش ، در پایین نگه داشتن قند خون و بهبود کیفیت زندگی بسیار مؤثر است . انجام ورزش را بصورت منظم شروع نموده و سعی کنید آن را بصورت یک عادت در آورید .

- * بهترین ورزش برای مبتلایان به دیابت پیاده روی است .
- * روزانه ۲ نوبت و هر دفعه ۲۰ دقیقه پیاده روی انجام دهید .
- * وقتی قند خون از ۲۵۰ میلی گرم در دسی لیتر بالاتر است ، ورزش نکنید .

آیا مصرف میوه برای بیماران دیابتی مفید است ؟

مصرف انواع میوه ها برای تمام افراد از جمله بیماران دیابتی نه تنها مفید بلکه ضروری است چون افراد دیابتی بیشتر به بیماریهای عفونی مبتلا می شوند ، لازم است سیستم دفاعی بدن خود را تقویت کنند . میوه نقش اساسی در بالابردن قدرت دفاعی بدن دارد اما لازم به ذکر است که مصرف برخی از انواع میوه ها مانند موز ، انگور ، کشمش ، انجیر ، هندوانه ، خربزه و طالبی باید به یک تا دو بار در هفته محدود شود .

توجه داشته باشید که در روز فقط از یک نوع از میوه های ذکر شده در جدول پایین می توانید استفاده کنید .

| | |
|-------------------------|---|
| هندوانه و خربزه و طالبی | یک چهارم لیوان (بهتر است از قسمت های نزدیک به پوست استفاده شود) |
| انگور | ۱۰ عدد به اندازه یک خوشه کوچک |
| خرما | دو عدد |
| کشمش | دو قاشق غذا خوری |
| انجیر | ۱/۵ عدد |
| موز | نصف موز (به اندازه ۱۰ سانتی متر) |