



بیمارستان امام خمینی (ره) کوهدشت

۷. توصیه ورزشی به مبتلایان دیابت

پا به پای دیابت راه بروید

پیاده روی روزانه:

۳۰ دقیقه پیاده روی روزانه! این معمولا اولین چیزی است که به بیمار دیابتی توصیه می شود. ورزش علاوه بر کاهش وزن بدن و کمک به تناسب اندام، باعث کاهش خطر بیماری های قلبی می شود و از عوامل مهم کنترل قندخون به حساب می آید. اما دیابتی ها در این مورد هم نباید بی گذار به آب بزنند چون آنها مجاز نیستند هر ورزشی را هر چقدر که دلشان خواست، انجام دهند. پس قبل از شروع هر ورزشی، از پزشکتان اجازه بگیرید و درباره نوع، شدت و مدت ورزشتان با پزشک مشورت و از اوسوال کنید که چگونه باید داروهایتان را قبل و بعد از ورزش مصرف کنید.

۲. کنترل قند خون قبل از ورزش :

اگر انسولین می زنید ۳۰ دقیقه قبل از شروع ورزش، قند خونتان را چک کنید تا موقع ورزش با افت شدید قند مواجه نشوید.

۳. بی گذار به آب ننزید :

قبل از ورزش، قند خونتان را با گلوکومتر اندازه بگیرید. اگر قندتان بین ۱۰۰ تا ۲۵۰ بود، با خیال راحت ورزش کنید اما اگر قندتان زیر ۱۰۰ یا بالای ۲۵۰ بود، بهتر است موقتا دور ورزش را خط بکشید تا وضعیتتان متعادل تر شود؛ وگرنه در حالت اول، ممکن است دچار افت شدید قند خون و بیهوشی شوید و در حالت دوم، دچار حمله کتواسیدوز و کاهش سطح هوشیاری شوید. اگر قند خونتان زیر ۱۰۰ بود، حتما باید ابتدا یک وعده مختصر غذای حاوی کربوهیدرات یا مقداری میوه و بیسکویت بخورید، کمی صبر کنید و بعد به ورزش بپردازید.

۴. شناسایی علایم افت قندخون:

اگر می خواهید طولانی مدت ورزش کنید، باید هر نیم ساعت قندخونتان را اندازه بگیرید. اگر قندتان زیر ۷۰ بود یا دچار ضعف و بدن لرزه شدید، باید ورزش را قطع کنید و یک چیز شیرین بخورید؛ مثلا آب میوه، شکلات یا آب نبات.

۵. کفش راحت و مناسب :

ترکیب ورزش های هوازی با ورزشهای قدرتی، مؤثرتر از انجام یکی از آن هاست. ترکیبی کار کنید مراقب آسیب های جزئی ورزش باشید چون بدن یک فرد دیابتی به خاطر آسیب عروق و اعصاب کوچک، هم زودتر آسیب می بیند، هم دیرتر بهبود می یابد. کفش راحت و مناسب بپوشید و ورزش های خشن انجام ندهید.

۶. کنترل قند خون بعد از ورزش :

مدتی بعد از پایان ورزش هم باید قندخونتان را اندازه بگیرید. ممکن است چند ساعت بعد از ورزش ناگهان با افت شدید قند مواجه شوید؛ چون عضلات موقع ورزش قند ذخیره خود را مصرف می کنند و بعد از اتمام ورزش به سراغ قندخون می روند تا ذخایر مصرفی را جبران کنند.

۷. ورزش منظم و متناسب با شرایط:

ورزش و فعالیت بدنی باید متناسب با شرایط و وضعیت سلامت شخص باشد و به طور منظم و مستمر انجام گیرد. زمان ورزش بهتر است عصر باشد. شما می توانید ورزش های سبک مثل نرمش و پیاده روی انجام دهید یا با پزشک خود درباره نوع ورزشی که انجام می دهید، مشورت کنید. ورزش، به خصوص ورزش های هوازی، باعث تقویت دستگاه قلب و گردش خون نیز می شود و این امر در افراد دیابتی از اهمیت بسیار زیادی برخوردار است و به آنها کمک می کند از خطر سکنه های قلبی و مغزی ناپیایی و آسیب های عصبی در امان بمانند.



آمادگی های قبل از انجام MRI

قبل از انجام MRI با تزریق یا MRCP لازم است به صورت کامل ناشتا باشید

- افراد ۱ ماه تا ۲ سال : ۳ ساعت ناشتای کامل
- افراد ۲ سال تا ۵ سال : ۴ ساعت ناشتای کامل
- افراد ۵ سال تا ۷ سال : ۶ ساعت ناشتای کامل
- افراد بالای ۷ سال : ۷ ساعت ناشتای کامل

(۲) در زمان ناشتایی از آشامیدن آب ، جویدن آدامس و استعمال دخانیات خودداری نمائید

(۳) مدارک پزشکی مرتبط با انجام کار را همراه داشته باشید و به هنگام پذیرش نسخه تحویل دهید

- مدارک پزشکی شامل ام آر آی ، سی تی اسکن ، سونوگرافی ، آندوسکوپی ، کلونوسکوپی ، رادیولوژی و... میباشد

(۴) در صورت داشتن حساسیت به هر نوع دارو (خوراکی - تزریقی) و ماده غذایی ، هنگام اخذ نوبت و پذیرش حضوری اطلاع دهید

(۵) در صورت داشتن هر گونه جسم فلزی ، باتری قلبی ، پروتز یا دریچه قلبی ، تراکشن ، هر گونه پروتز در بدن ، پلاتین ، مفاصل مصنوعی ، IUD ، داشتن کلیپس مغزی ، پلیسه های چشمی ، خط چشم ، تتو و ... هنگام اخذ نوبت و پذیرش حضوری اطلاع دهید

(۶) در صورت داشتن بیماری مسری شامل ، هیپاتیت ، سل ، سل ، ایدز و بیماری های عفونی ، مسئول پذیرش را در جریان بگذارید

(۷) قبل از انجام MRI (بجز MRI لگن) بیمار با مثانه خالی مراجعه کند

(۸) در صورت داشتن دستور MRI سر و گردن به دلیل اختلال در تصویر یا آسیب احتمالی به پوست ، از هر گونه آرایش صورت اجتناب شود

(۹) بیماران بستری در بیمارستان با رگ باز مراجعه نمایند

با آرزوی تندرستی برای شما
سایت آموزشی بیمارستان امام خمینی (ره) کوهدشت



آمادگی های قبل و بعد از انجام آندوسکوپی

قبل از انجام آندوسکوپی

- ❖ معده فرد قبل از انجام آندوسکوپی معده بیمار ۸ ساعت خالی باشد در غیر اینصورت احتمال تهوع و استفراغ وجود دارد خوردن آب تا ۲ ساعت قبل از آندوسکوپی بلامانع است
- ❖ در صورت حساسیت بیمار به هر نوع دارویی، پزشک بایستی در جریان باشد

- ❖ در صورت مصرف هر نوع دارویی، لیست داروهای مصرفی خود را به پزشک اطلاع دهید به ویژه داروهای ضد انعقاد، ممکن است پزشک ترجیح بدهد یک یا چند روز قبل از انجام آندوسکوپی بعضی داروهای شما را قطع کند
- ❖ اگر به اختلالات خونریزی دهنده مبتلا هستید حتما قبل از انجام آندوسکوپی پزشک را در جریان بگذارید
- ❖ در صورتی که مبتلا به بیماری خاصی مانند بیماری قلبی، دیابت، فشارخون بالا، هیپاتیت، ایدز، سل، و ... و همچنین شرایط خاصی مانند بارداری می باشد پزشک حتما باید در جریان قرار بگیرد تا در صورت نیاز تمهیدات لازم برای بیمار به عمل آید.

بعد از انجام آندوسکوپی

- ❖ بعد از آندوسکوپی ممکن است احساس گلودرد خفیف داشته باشید که معمولا پزشک برای بهبود این مشکل قرقره کردن آب نمک را توصیه میکند
- ❖ بعد از انجام آندوسکوپی اگر دچار مشکلی نظیر خونریزی، درد بیش از حد، تهوع، استفراغ یا تب شدید هر چه سریعتر مشکل را با پزشک خود در میان بگذارید
- ❖ بعد از انجام آندوسکوپی برای رانندگی بیمار محدودیت وجود دارد و بیمار باید از رانندگی پرهیز نماید
- ❖ پس از آندوسکوپی ممکن است دهان و حلق تا ۲ ساعت بی حس باشد که پس از رفع بی حسی در صورت داشتن بلع کامل محدودیت غذایی وجود ندارد می توانید رژیم غذایی خود را طبق روال قبل از سر بگیرید
- ❖ باید بدانید امکان انتقال بیماریهای مسری از طریق آندوسکوپ وجود ندارد زیرا آندوسکوپ کاملا تمیز و ضد عفونی می شود
- ❖ در صورت انجام نمونه برداری جواب آن تا یک ماه بعد آماده خواهد شد و جهت تصمیم گیری روند درمان جواب نمونه به رویت پزشک برسد

با آرزوی سلامتی برای شما

سایت آموزشی بیمارستان امام خمینی (ره) کوهدشت



توصیه های خوراکی به مبتلایان دیابت

این نسخه را بخورید

اهمیت تغذیه سالم :

بسیاری از مبتلایان به دیابت نوع دو می توانند با رعایت یک رژیم غذایی سالم و منظم، حال خود را بهبود بخشند اما هر فرد، رژیم خاص خودش را دارد و هیچ رژیم دیابتی ثابتی که برای همه دیابتی ها مفید باشد، وجود ندارد اما رعایت توصیه هایی که در ادامه می خوانید، به عنوان رهنمودهای کلی تغذیه سالم برای مبتلایان به دیابت، خالی از فایده نیست؛ مخصوصا که با رعایت این توصیه ها می توانید علاوه بر کنترل بهتر قند خون خود، وزنتان را کاهش دهید یا از افزایش آن جلوگیری کند و این امر علاوه بر کنترل قند خون، به کنترل چربی و فشار خون شما نیز کمک قابل توجهی خواهد کرد.

۲. وعده های بیشتر، حجم کمتر :

حجم غذایان را کمتر کنید و تعداد وعده های مصرفی تان را بیشتر. ۵ وعده مختصر در طول روز، خیلی بهتر از مصرف ۳ وعده حجیم روزانه است. به علاوه یادتان باشد دیابتی ها، مخصوصا دیابتی های لاغر و آنهایی که قرص یا انسولین استفاده می کنند، هرگز نباید یکی از وعده های اصلی غذای خود را حذف کنند.

۳. اصل تنوع :

رژیم غذایی متنوعی داشته باشید تا هم مواد غذایی لازم به بدنتان برسد، هم چشم هایتان سیر شود و ریزه خواری نکنید.

۴. اندازه گیری قند خون بعد از غذا :

حداقل تا یک مدت کوتاه، بعد از خوردن هر غذا قندخونتان را اندازه بگیرید تا متوجه شوید این غذا چه قدر قند خونتان را بالا می برد. اگر این مقدار خیلی زیاد بود، آن غذا را از برنامه غذایی تان حذف کنید.

۵. حبوبات و لبنیات :

سعی کنید پروتئین مورد نیازتان را از گوشت سفید بگیرید : مرغ و ماهی، لبنیات و حبوبات هم پروتئین خوبی دارند. اما در مصرف پروتئین هم باید اندازه نگه دارید چون دریافت بیش از حد پروتئین ممکن است به کلیه هایتان آسیب وارد کند.

۶. نمک :

چربی و نمک را در رژیمتان به حداقل برسانید و بیشتر فیبر بخورید که هم سالم است، هم به هضم و جذب غذا کمک می کند. انواع میوه ها و سبزی های تازه سرشار از فیبرند.

۷. بخارپز و کباب پز :

سرخ کردنی ها و دم کردنی ها را کمتر بخورید و به جایش از شیوه های سالم تر طبخ غذا (کباب پز و بخارپز) استفاده کنید. از گوشت های کم چرب استفاده کنید و قبل از پخت، چربی گوشت و پوست مرغ را جدا کنید

۸. غلات و دانه های کامل :

بهترین نان برای شما نان سیوس دار (ترجیحا سنگک) است. نان های سفید را کمتر بخورید و از غلات و دانه های کامل به جای فرآورده های شیرینی و نان پزی (آرد سفید) استفاده کنید

۹. محدودیت میوه های شیرین :

مصرف میوه های شیرین مانند انگور، خربزه، خرما، توت و همچنین خشکبار شیرین مانند توت خشک، کشمش و قیسی را در برنامه غذایی خود محدود ك



واحد آموزشی بیمارستان امام (ره)

تابستان ۱۴۰۴





دانشگاه علوم پزشکی لرستان

بیمارستان امام خمینی (ره) کوه‌دشت

بخورنخوره‌ای فشار خون

فشار خون و ۸ فرمان خوراکی

۷. مصرف این مواد غذایی اصلاً به معنای قطع درمان دارویی نیست. بخصوص در مورد گریپ فروت بهتر است نظر پزشک خود را هم جویاشوید، چراکه این میوه می‌تواند غلظت برخی داروهای فشار خون را افزایش دهد و عوارض جانبی آنها را تشدید کند.

۸. تامین پتاسیم بدن برای مبتلایان به فشارخون ضروری است. موز، آناناس، زردآلو، انجیر، گریپ فروت، هلو، انگور، آلو، سیب زمینی، سیر، بروکلی، کدو سبز، قارچ، گوجه فرنگی، انواع سبزیجات و حبوبات از منابع غنی پتاسیم محسوب می‌شوند.

۹. از آنجا که در حین طبخ غذا معمولاً از نمک استفاده می‌شود، هنگام صرف غذا دیگر دست به نمکدان نبرید.



واحد آموزشی بیمارستان امام (ره)

تأسیسات ۱۴۰۴



۱. کرفس، پیاز، سیر، شنبلیله، چای سبز، خرما، گلابی، زیتون، تره فرنگی، سویا، گوجه فرنگی، گریپ فروت و لیموترش می‌توانند به طور طبیعی فشارخون را کاهش دهند.

۲. گلپر، آویشن، نعناع خشک یا کنجد راجایگزین نمک کنید.

۳. سوسیس، کالباس، زیتون شور، چیپس و سایر تنقلات، ماهی دودی، انواع سس‌ها، سوپ‌ها و کنسروهای آماده حاوی مقادیر بالای نمک هستند و باید مصرفشان را محدود کنید.



۴. حبوبات سرشار از فیبرهای محلول در آب هستند و استفاده از آنها می‌تواند به کاهش فشارخون کمک کند.

۵. در بین انواع گوشت‌ها، گوشت ماهی بهترین انتخاب است. چربی ماهی نه تنها موجب عوارض قلبی عروقی نمی‌شود، بلکه به سلامت قلب و عروق کمک می‌کند.

۶. نوشیدنی‌های حاوی کافئین از قبیل قهوه، چای و نوشابه‌های گازدار سبب افزایش فشارخون می‌شوند و باید در حد اعتدال مصرف شوند می‌توانید به جای آنها از انواع چای و دم‌کردنی‌های گیاهی یا دوغ کم نمک استفاده کنید.

