



دانشگاه علوم پزشکی لرستان
بیمارستان امام خمینی (ره) کوهدشت
دفتر پرستاری

خودمراقبتی در دیابت



بازنگری: زمستان 1404

نکته:

باید همیشه قند همراه خود داشته باشید
چربی شکلات مانع از جذب سریع آن می شود

یکی از مواد زیر را مصرف و 15 دقیقه صبر کنید

- ❖ حدود 2 تا 3 حبه قند
- ❖ نصف لیوان آب میوه
- ❖ یک قاشق غذاخوری شکر یا عسل

منبع: برونر سودارث 2018

سایت آموزشی بیمارستان امام خمینی (ره) کوهدشت



استعمال دخانیات ممنوع!

افراد دیابتی به خودی خود در معرض افزایش چربی و فشار خون هستند؛ با سیگار کشیدن خطر سکته قلبی و مغزی را چند برابر خواهید کرد

پرهیز از خشم و تنش های عصبی و داشتن خواب مناسب و سحرخیز بودن در کنترل قند خون اهمیت بسزایی دارد

علائم افت قند خون:

- ❖ عرق سرد
- ❖ ضعف، بیحالی و احساس گرسنگی
- ❖ رنگ پریدگی و بیقراری
- ❖ سرگیجه و سردرد
- ❖ تپش قلب
- ❖ لرزش و عدم تعادل
- ❖ در موارد افت شدید قند تشنج و کاهش سطح هوشیاری

درمان افت قند خون:

پس از کنترل قند خون و اطمینان از افت قند خون ، باید بلافاصله قندی که سریع جذب می شود استفاده کنید