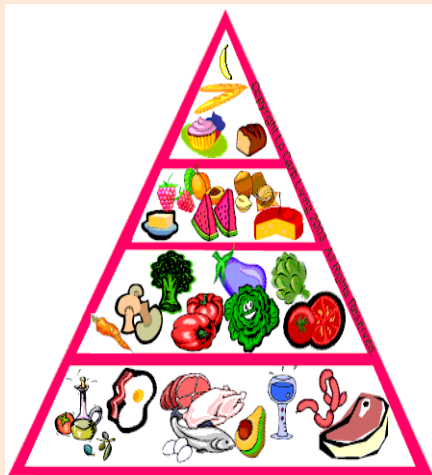


۳- برنامه غذایی که پزشک یا کارشناس تغذیه برایتان سفارش نموده است به درستی رعایت کنید و همه وعده ها و میان وعده های غذایی را سر ساعت مصرف کنید.



۴- حداقل در ۵ روز هفته به مدت ۳۰ دقیقه ورزش کنید و با پزشکتان در مورد ورزشی که برای شما مناسب تر است مشورت کنید.



۳

۱- قند خونتان را کنترل کنید و در هر بار کنترل در دفترچه مخصوص یادداشت کنید و در صورتی که طی ۲ الی ۳ بار کنترلی که کرده اید قند خونتان خیلی بالا و یا خیلی پائین بود در مورد آن با پزشک خود مشورت نمایید.



۲- داروهای مخصوص دیابت را سر ساعت و طبق تجویز پزشک مصرف کنید.



۲



چه اقداماتی را انجام
دهم تا با وجود دیابت
سالم بمانم ؟



دانشگاه علوم پزشکی مازندران
شبکه بهداشت و درمان شهرستان تنکابن
واحد بیماریهای غیر واگیر
دکتر آزیتا ریحانی
آمنه یحیی زاده
سیده زهرا معافی مدنی

۱

۱۰- وزن خود را کاهش دهید با کاهش وزن حتی به میزان ۲-۳ کیلوگرم نیز احتمال دارد برای چندین سال دیابت شما بهتر کنترل شود.



۱۱- برای جلوگیری از هیپو گلیسمی (افت قند) :

- هرگز وعده غذایی را ترک نکنید.
- در هر وعده غذایی، کربوهیدرات بخورید.
- اگر ورزش می کنید، میان وعده ای در حد ۱۵-۲۰ گرم کربوهیدرات درست قبل از شروع فعالیت بخورید.
- در صورتی که فعالیت شما زیاد است هر یک ساعت، میان وعده را میل کنید.
- همیشه یک آبنبات یا شکلات شیرین همراه خود داشته باشید



۷

۸- فشار خون خود را کنترل کنید و تا حد ممکن در حد طبیعی نگه دارید.



۹- برای جلوگیری از عوارض کلیوی البومین در ادرار را از طریق آزمایش ادرار بطور منظم کنترل کنید.



۱۰- اگر نشانه های مشکلات قلب و عروق مثل تنگی نفس، سرگیجه، درد قفسه سینه، ضعف یا بی حسی در یک دست یا پا، احساس خستگی مفرط و ورم پاها را دارید با پزشک خود مشورت کنید.



۶

۵- پاهای خود را از نظر بریدگی، زخم، ورم، قرمزی، یا زخم انگشتان کنترل کنید و همیشه با کفش یا دمپایی راه بروید.



۶- از مصرف دخانیات خودداری کنید.



۷- سالی یکبار برای معاینه چشم به چشم پزشک مراجعه کنید حتی اگر از نظر بینایی مشکلی نداشته باشید.



۵