

آنچه هر بیمار باید از بیماری خود بداند

## کتابچه آموزشی بیماران دیابتی



---

## فهرست

- ۱- انواع دیابت ..... ۴
- ۱-۱- دیابت نوع یک ..... ۴
- ۱-۲- دیابت نوع دو ..... ۵
- ۱-۳- دیابت بارداری ..... ۷
- ۲- انسولین چیست؟ ..... ۷
- ۱-۲- روش تزریق انسولین ..... ۹
- ۲-۲- عوارض دیابت ..... ۱۳

## کلیات دیابت

دیابت یا بیماری قند عبارت است از اختلال در سوخت و ساز مواد کربوهیدرات دار (قندی) ، اگر قند خون به بیش از ۱۲۶ میلی گرم درصد برسد قند همراه با ادرار دفع می گردد. در اثر افزایش قند خون به صورت حاد چنین علائمی بروز می کند : تکرر ادرار، تشنگی فراوان ، کاهش نیروی جسمی ، سستی ، دیر بهبود یافتن زخمها ، کاهش وزن ، تاری دید و خارش .

ولی بالابودن قند در خون به صورت مزمن ممکن است با اختلال رشد در کودکان استعداد ابتلا به عفونت و کندی التیام زخم همراه باشد. به علاوه اگر میزان قند خون در طی سالها ، بالا باشد عوارض دیررس دیابت در عروق کوچک و اعصاب اثر خواهد گذاشت در نتیجه چشم ها ، کلیه ها ، پاها ، دچار عوارض شدید خواهند شد.

بنابراین هدف از درمان دیابت جلوگیری از عوارض دیررس آن است که درمان توسط انسولین تزریقی یا قرص های کاهنده قند خون و یا ترکیبی از این دو بسته به نوع دیابت انجام می شود.

# دیابت

## تبعیض نمی‌گذارد

پیر جوان  
غنی فقیر  
مرد زن

### ۱-۱- دیابت نوع یک

#### تعریف

در دیابت نوع ۱ ( یا دیابت جوانی یا دیابت وابسته به انسولین)، پانکراس هیچ انسولینی ترشح نمی‌کند، انسولین هورمونی است که بدن را قادر می‌سازد تا گلوکز موجود در غذا را به انرژی تبدیل کند. در نبود این هورمون ، گلوکز به جای تبدیل به انرژی به جریان خون باز می‌گردد و سبب ایجاد علائم و مشکلات بسیاری از جمله خستگی می‌شود.

دیابت نوع ۱ با نوع ۲ متفاوت است زیرا که دیابت نوع ۱ تنها با انسولین قابل درمان است ، که ای انسولین معمولا یا از طریق تزریق زیر پوستی یا از طریق پمپ انسولین به فرد تجویز می‌گردد. بسیاری از علائم دیابت نوع ۱ مشابه نوع ۲ هستند. پزشک شما می‌تواند با انجام آزمایشاتی عملکرد پانکراس شما را بررسی کرده و تشخیص قطعی را بدهد.

## علت

علت ابتلا به دیابت نوع ۱ هنوز ناشناخته است البته تصور می شود که ترکیبی از عوامل ژنتیکی، سابقه خانوادگی و فاکتورهای محیطی مثل ویروس در ایجاد بیماری دخالت داشته باشند.

## سن ابتلا

زمانی که پانکراس توانایی تولید انسولین برای تنظیم قند خون را از دست بدهد شما به دیابت نوع ۱ مبتلا خواهید شد. اکثر افرادی که دیابت نوع ۱ در آنها تشخیص داده شده، در سنین کودکی یا جوانی به سر می برند.

## درمان

بر خلاف مبتلایان به دیابت نوع ۲ که در مراحل اولیه نیاز به انسولین ندارند و اگر با وجود مصرف قرص های ضد دیابت در تنظیم قند خون ناتوان بودند باید از انسولین استفاده کنند، مبتلایان به دیابت نوع ۱ هرگز نمی توانند از دارو استفاده نمایند. هدف انسولین درمانی این است که کار انسولین ترشح شده در بدن را تقلید کند. یکی از فاکتورهای کلیدی در انسولین درمانی افراد دیابتی، این است که گلوکز خون را به دقت کنترل کند و کمک کند تا میزان قند خون تا حد ممکن به حد طبیعی نزدیک گردد. بیماران دیابتی باید با پزشک خود در مورد میزان گلوکز خون هدف خود مشورت نمایند. همچنین تعیین میزان  $A1C$  بسیار مهم است (آزمایشی که نشان می دهد کنترل دیابت شما طی ۳-۲ ماه گذشته چگونه بوده است). با کنترل قند خون و رساندن آن به حد طبیعی شما می توانید از بسیاری از مشکلاتی که سایر افراد دیابتی با آن مواجهند، پیشگیری نمایید.

## ۱-۲ - دیابت نوع دو

## تعریف

دیابت نوع ۲ شرایط مزمنی است که در آن بدن قادر به استفاده و ذخیره گلوکز نمی باشد. و گلوکز به جای تبدیل به انرژی به جریان خون باز گشته و سبب ایجاد علائم مختلف می گردد.

دیابت نوع ۲ (یا دیابت بزرگسالی یا غیر وابسته به انسولین) در نتیجه عدم توانایی بدن در تولید انسولین کافی و/یا ناتوانی از استفاده بهینه از انسولین تولیدی رخ می دهد. (به این حالت مقاومت به انسولین گفته می شود). این نوع دیابت اغلب در افراد بالای ۴۰ سال، چاق و دارای سابقه خانوادگی دیابت رخ می دهد ولی متأسفانه باید اذعان کرد که امروزه آمار ابتلا افراد جوانتر نیز به دلیل شیوه زندگی امروزی افزایش یافته است.

### چه عواملی سبب ابتلا به دیابت نوع ۲ می شوند؟

فاکتورهای مختلفی سبب ابتلا به دیابت نوع ۲ می شوند: اضافه وزن، بی تحرکی یا کمبود فعالیت بدنی و اختلالاتی که همراه با عدم توانایی بدن در استفاده از گلوکز می باشند از عوامل اصلی ابتلا به دیابت نوع دو می باشند. به علاوه کسانی که اختلال گلوکز ناشتا یا اختلال عدم تحمل گلوکز در آنها تشخیص داده شده نیز خطر بالایی در ابتلا به دیابت نوع ۲ دارند.

### علائم دیابت نوع ۲ چیست؟

افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ یکسری از علائم را تجربه می کنند. شامل:

تشنگی و پرنوشی

پرادراری

تاری دید

زودرنجی و تحریک پذیری

بی حسی یا سوزش دست و پا

عفونت مکرر لثه، پوست و مثانه

عدم بهبودی زخم ها

خستگی زیاد غیر قابل توجیه

اما باید بدانید در بعضی موارد دیابت نوع ۲ هیچ علامتی ندارد. در این گونه موارد افراد مبتلا ماهها یا حتی سال ها بدون اینکه از بیماری خود مطلع باشند به زندگی

---

ادامه می دهند. دیابت آنقدر به تدریج پیش می رود که حتی گاهی اوقات علایم آن قابل شناسایی نیست. به همین دلیل خیلی از مبتلایان به دیابت تا سالها از بیماری خود اطلاع ندارند.

## تعریف

### ۱-۳- دیابت بارداری

دیابت بارداری به شرایطی گفته می شود که افزایش سطح گلوکز خون برای اولین بار در طی دوره بارداری تشخیص داده می شود. دیابت بارداری ، تقریباً در ۴٪ از بارداری ها بروز می کند. علت دقیق دیابت باردای مشخص نیست ولی وجود برخی سرنخها شما در تشخیص زودرس این بیماری کمک می نماید. با توجه به عوارضی که دیابت برای جنین و نیز مادر باردار می تواند داشته باشد ، پیشگیری و کنترل دیابت در طی دوران بارداری ضروری می باشد

### ۲- انسولین چیست؟

انسولین هورمونی است که لوزالمعده ترشح می کند و سبب ورود قند به داخل سلول ها می شود قند در دو حالت وارد خون می شود بعد از غذا خوردن (از قند موجود در غذا) و بین وعده های غذایی (قند تولید شده توسط کبد).

وقتی فردی دیابت دارد یا انسولین تولید نمی شود (دیابت نوع یک) یا تولید انسولین کافی نیست (دیابت نوع دو) بنابراین قند نمی تواند وارد سلولها شود و در خون جمع می شود. هیپرگلیسمی یا قند خون بالا که در این مواقع بدن نیازمند دریافت انسولین تزریقی و یا قرص خوراکی است .



### نگهداری انسولین

انسولین سریع اثر به صورت مایع شفاف و انسولین طولانی اثر کدر (شیری) است .

انسولین هایی که استفاده نمی شود باید دور از حرارت در یخچال ، نگهداری شوند ولی می توان انسولین هایی که هر روز استفاده می شوند به مدت یک ماه خارج از یخچال و در دمای اتاق نگهداری شود. در فصل گرم سال جهت حمل و نقل انسولین از کیفهای خنک کننده استفاده شود .

### وسایل تزریقی

وسایل تزریق ابزاری هستند که برای ورود انسولین به بدن استفاده می شود ، مانند قلم انسولین و سرنگ انسولین .

\* سرنگ ۱ میلی لیتری که تا ۱۰۰ واحد انسولین را در خود جای می دهد (هر خط دو واحد انسولین است) .



## ۲-۱- روش تزریق انسولین

برای جذب بهتر، انسولین باید در بافتهای زیر پوستی تزریق گردد. باید سر سوزن، قطر و طول مناسب داشته باشد.



### محل تزریق

بهترین محل ، جایی است که بافت عضلانی آن منطقه کمتر باشد. باید پوست تمیز و خشک باشد و مداوم محل تزریق تغییر داده شود. تزریق در نقاط مختلف یک محل به فاصله ۲-۴ سانتی متر برای جلوگیری از ایجاد لیپودیستروفی انجام شود. لیپودیستروفی یعنی تغییر بافت پوستی ، هنگامی اتفاق می افتد که تزریق های متناوب همیشه در یک منطقه انجام شود.

بهترین منطقه تزریق انسولین : شکم ، دستها ، باسن و رانها.  
شکم سریع ترین جذب انسولین ، بازو و ران جذب متوسط و باسن آهسته ترین ممل جذب انسولین را دارد. به یادداشته باشید که ممل تزریق را ماساژ ندهید.

## شروع تزریق انسولین :

۱- دستهای خود را با آب و صابون بشویید.



۲- انسولین ان پی اچ را قبل از تزریق ۱۰ بار میان دستان خود بغلطانید تا رنگ آنها دودی و شیری گردد. (از تکان دادن اجتناب کنید)



۳- اندکی هوا به درون سرنگ بکشید . (به اندازه دوز انسولین تزریقی).



۴- سوزن را به درون ویال داخل کرده و سرنگ را از هوا خالی کنید.



۵- ویال را وارونه کرده و انسولین را به آرامی بدرون سرنگ بکشید . سپس درون سرنگ را از وجود حباب هوا بررسی کنید. اگر حباب وجود داشت چند ضربه ملایم به سرنگ بزنید و سپس اندکی انسولین را مجدداً به داخل ویال تخلیه کرده و مجدداً به آرامی انسولین را به درون سرنگ بکشید .





۶- محل تزریق را با آب و صابون و یا الکل تمیز کنید. اجازه دهید الکل خشک شود.



۷ - ناحیه تزریق را توسط انگشتان نیشگون گرفته و بالا آورید تا یک چین پوستی ایجاد گردد. (بمنظور جلوگیری از تزریق عضلانی)



۸- سوزن را با زاویه ۹۰ درجه به داخل پوست فرو کنید (این زاویه در کودکان و افراد لاغر ۴۵ درجه میباشد)



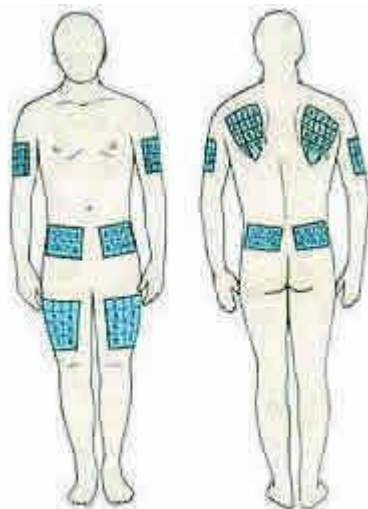
۹ - سپس با یک دست سرنگ را نگه داشته و با دست دیگر تزریق را انجام دهید

۱۰ - در انتها محل تزریق را مجدداً با پنبه و الکل تمیز کرده ، سرنگ را دور انداخته و دستان خود را با آب و صابون بشویید.

نکته: چین پوستی را اینگونه بوجود می آورید:



چگونه چرخش در تزریق انسولین را انجام دهیم ؟  
هر محل تزریق را به ۴ قسمت تقسیم کنید. بخصوص شکم و ران هر هفته  
از یک ربع استفاده کنید به نحوی که ۷ نقطه این ربع در جهت عقربه‌های  
ساعت تزریق شود بین ۲ نقطه تزریق حداقل ۲ تا ۳ سانتی متر فاصله باشد.



شکم محل تزریق مناسبی است در صورتیکه تزریق در ۵ - ۳ سانتی  
متری ناف صورت گیرد.

---

داروهای خوراکی کاهش دهنده قند خون  
در دیابت نوع ۲ (بزرگسالان) علاوه بر انسولین می توان از داروهای خوراکی  
که باعث افزایش انسولین پایه بدن می شوند و تاثیر انسولین بدن را بیشتر  
می کنند نیز کمک گرفت . از جمله : قرص گلی بن کلامید و متفورمین که  
نحوه مصرف و میزان مورد نیاز این داروهای خوراکی توسط پزشک معالج  
تعیین می شود .

## ۲-۲- عوارض دیابت

اگر میزان قند خون یک دیابتی به مدت طولانی بالا باشد عوارض زیر بروز  
می کند :

رتینوپاتی دیابتی یعنی آسیب شبکیه چشم در این عارضه چشمی دیابت ابتدا  
عروق کوچک در شبکیه گشاد میگردد و در صورت خونریزی این عروق  
کوچک تغییر یافته در شبکیه رتینوپاتی پیشرفته تر به وجود می آید که می  
تواند به کاهش بینائی و حتی کوری منجر شود

نوروپاتی دیابتی: که اختلال و بیماری دستگاه عصبی است که باعث می  
شود در پاها گرما خوب احساس نشود .

پای دیابتی: در افرادی که دچار عوارض نوروپاتی هستند دو برابر بیشتر بروز  
می کند زیرا این افراد محل فشار کفش و یا زخم پا را به موقع احساس نمی  
کنند .

نورپاتی اتونوم: اختلال در اعصاب ریز احشاء بدن ناشی از دیابت است که  
باعث اختلال حرکات معده و روده شده و موجب علائم سیری زودرس، تهوع  
بعد از خوردن غذا، احساس پری شکم و نفخ، یبوست و حتی اسهال می شود  
و نیز درگیری مثانه به صورت احتباس ادراری یا بی اختیاری ادرار می شود .

---

نفروپاتی دیابتی: اختلال ناشی از دیابت در کلیه ها است که به وسیله آزمایش ادرار و تشخیص افزایش میکروآلبومین در آنها مشخص می شود و اولین علامت اختلال کلیه ها است و ممکن است باعث افزایش فشار خون شود که اگر کنترل نشود باعث اختلالات اعضاء زیر می گردد. مانند:

- سکته های قلبی
- ایست قلبی
- سکته های مغزی
- گرفتگی عروق کرونر قلب
- نارسایی کامل کلیه ها

و سایر عوارض هیپوگلاسمی بیماریهای نورودیابتیک و ناتوانی جنسی

#### رژیم غذایی در بیماران دیابتی

غذاهایی که شما مصرف می کنید در میزان قندخون شما تاثیر دارند. شما باید غذاهای روزانه خود را نوعی تغییر دهید که موجب تامین سلامتی شما شود. اگر شما اضافه وزن دارید کنترل بیماری مشکل تر است پس ابتدا وزن خود را در حد متعادل نگهداری کنید و با دستورات غذایی که ما آموزش می دهیم به تنظیم قند خون خود کمک کنید.

- غذا را همیشه در ساعات معین میل کنید تا میزان قندخون بدنتان همیشه در یک حالت متعادل و مناسب باقی بماند.
- غذاها را در دفعات زیاد و حجم کم برای هر وعده استفاده کنید.
- مواد غذایی در چند گروه تقسیم بندی می شود که عبارتند از: نان و غلات، میوه و سبزی، گوشت، لبنیات و چربی ها که مصرف هریک باید با توجه به مقدار نیاز بدن افراد به انرژی باشد پس در مصرف هیچ کدام افراط نکنید.

- حتی الامکان از مصرف مواد قندی ساده مثل مربا، عسل، قند، شکر، آب نبات، انواع شربت، ساندیس، نوشابه، شیرینی ها، ژله و بیسکویت خودداری کنید زیرا این قندها به سرعت وارد جریان خون می شوند و قندخون را به طور ناگهانی بالا می برند.
- مواد نشاسته ای مثل نان، برنج، ماکارونی در بدن به قند تبدیل می شوند ولی سرعت جذب آنها کمتر است. بنابراین دیرتر از مواد قندی ساده، قند خون را افزایش می دهند ولی توجه کنید که بیشتر از مقدار توصیه شده در رژیم خود مصرف نکنید.
- مصرف زیاد چربی با بیماری های قلبی ارتباط دارد با توجه به این که بیماران دیابتی بیشتر از افراد عادی در معرض ابتلا به بیماری های قلبی می باشند بهتر است که مصرف چربی ها را کم کنند.

چگونه می توانید چربی غذای خود را کاهش دهید:

- از سرخ کردن غذا اجتناب کنید و سعی کنید بیشتر از غذاهای آب پز یا کبابی یا بخارپز استفاده کنید.
- از گوشت های بدون چربی استفاده کنید و از گوشت گاو و گوساله و گوسفند کمتر استفاده نمایید و سعی کنید بیشتر از مرغ و ماهی استفاده کنید.
- از شیر و ماست کم چرب پاستوریزه استفاده کنید.
- از مصرف پوست مرغ و ماهی که دارای چربی زیاد است خودداری کنید.
- از کره، خامه، روغن حیوانی، پیه، دنبه، کله پاچه و سیرابی استفاده نکنید، سعی کنید بیشتر از روغن های نباتی به خصوص روغن مایع و روغن زیتون استفاده کنید.
- از مصرف انواع سوسیس، کالباس و سس های سالاد مثل سس مایونز خودداری کنید.
- سعی کنید از مواد غذایی که دارای فیبر زیادی هستند بیشتر استفاده کنید.

فیبرها موادی هستند که در بدن انسان مورد استفاده قرار نمی گیرند ولی تاثیر خوبی در کاهش میزان قند خون دارند و هم چنین باعث پرکردن حجم معده می شوند بنابراین پس از مصرف آنها زود احساس سیری می کنید و دیرتر گرسنه می شوید.

- مواد غذایی که دارای فیبر هستند عبارتند از: سبزیجات ، میوه ها، حبوبات، نان های تهیه شده از آرد سبوس دار مثل نان سنگگ و بربری . میوه های که پوست قابل مصرف دارند (مثل سیب) بهتر است با پوست میل شود.

- موادی که دارای فیبر کمتری هستند عبارتند از : نان های لواش ، تافتون ، نان ساندویچی که بهتر است کمتر مورد استفاده قرار گیرد.

- مواد پروتئینی مثل: گوشت، تخم مرغ و شیر برای ترمیم سلول های بدن و رشد لازم است ولی این مواد مستقیماً روی قند خون تاثیر ندارند و باید متناسب با نیاز بدن مصرف شود و شما نمی توانید از آنها به مقدار دلخواه استفاده کنید .

ضمناً بهتر است از گوشت و لبنیات کم چرب استفاده نمائید . چای کم رنگ بدون قند و شکر و حداقل ۶ الی ۸ لیوان در طول روز.

- نمک مصرفی خود را به حداقل برسانید. زیرا مصرف زیاد نمک منجر به افزایش فشارخون می شود برای کاهش میزان نمک مصرفی کارهای زیر را انجام دهید:

- از انواع غذاهای آماده و کنسرو شده مثل خیارشور ، آجیل ، چیپس و انواع سس ها استفاده نکنید.
- از گیاهان معطر و ادویه های که فاقد نمک هستند برای طعم دادن غذا استفاده کنید.
- به هنگام طبخ غذا از نمک کمتری استفاده کنید و پس از پخت به غذا نمک اضافه نکنید.



- در هفته ۲ یا ۳ تا تخم مرغ می توانید استفاده کنید ولی اگر چربی خون شما بالا است مصرف آن باید کمتر باشد.
  - از مصرف سیگار خودداری نمائید.
  - در صورتی که قند خونتان کمتر از ۲۵۰ میلی گرم در دسی لیتر است با انجام ورزش و تمرین بدنی می توانید به کاهش قند خون و متعادل کردن آن کمک کنید.
  - هر روز ۳۰ الی ۴۵ دقیقه نرمش یا پیاده روی کنید.
  - از مصرف نوشیدنی الکلی جدا بپرهیزید.
- توجه: توضیحات فوق به صورت کلی برای بیماران دیابتی توصیه می شود.

توجه کنید که برای گرفتن رژیم غذایی به صورت یک مشاور تغذیه مشورت کنید. اختصاصی باید با

#### مراقبت از پاها در بیماران مبتلا به دیابت

- ۱- تمام قسمت های پای خود را کنترل نمایید.
- ۲- از دستهای خود به اندازه چشم هایتان برای بررسی پاها کمک بگیرید. ممکن است در بخشی از پا که دیده نمی شود وجود مشکلی را حس کنید.
- ۳- قسمت های بالا، پایین و کناره های پای خود را کنترل کنید. به آرامی انگشتان پا را از هم جدا کنید تا بتوانید بین آنها را ببینید. پوست این ناحیه سخت، مرطوب و مستعد ابتلا به عفونت است.

---

۴- در موارد زیر نیز پاها را کنترل کنید :

- کوفتگی، بریدگی، تاول، ترک خوردگی و زخم
- قرمزی، خطوط یا ورم های قرمز
- تغییر رنگ همانند مناطقی صورتی تر، رنگ پریده تر، تیره تر و یا قرمز تر
- ناخن های پا که در گوشت فرو رفته اند.
- نواحی دردناکی که قرمز شده اند.
- از آینه استفاده کنید و یا از دیگران کمک بگیرید.
- اگر قادر به دیدن برخی از بخش های پای خود نیستید، از یک آینه استفاده کنید. ممکن است این کار احتیاج به تمرین داشته باشد. اگر در چرخاندن یا دسترسی به پای خود مشکل دارید، از کسی کمک بگیرید و یا از پزشک و یا پرستار دارای تخصص در زمینه دیابت راهنمایی بخواهید.

علائم و نشانه های عفونت و زخم را کنترل کنید :

زمانی که مبتلا به دیابت هستید، علاوه بر عفونت ها، زخم های پا نیز تهدید شایعی محسوب می شوند. آنها اغلب همانند یک زخم عادی مانند یک بریدگی، خراش سطحی و یا یک ناحیه دردناک هستند که در صورت بی توجهی می توانند مشکل ساز شوند.

زخم های پا می توانند در همه نقاط به وجود آیند. زخم های کناره پا نزدیک مفصل انگشت بزرگ توسط کفشهای نامناسب ایجاد شده و نقاط دردناکی در پا به وجود می آورند.

زخم های عفونی پا ممکن است به سختی بهبود یابند و حتی ممکن است به قطع عضو منجر شوند. اگر زخم ها نادیده گرفته شوند و یا دچار عفونت گردند، می توانند به جراحات عمیق و بزرگ همراه با عفونتهای شدید تبدیل

شوند و حتی به استخوان نیز برسند. پزشک می تواند عکسبرداری از پا را تجویز کند، تا اطمینان حاصل کند که عفونت به استخوان نرسیده است.

برای جلوگیری از ایجاد زخم، کنترل روزانه انجام دهید. لذا اگر متوجه مشکلی شده اید، فوراً با پزشک خود تماس بگیرید. بریدگی های کوچک یا کوفتگی ها با مراقبت کافی و مناسب خود به خود بهبود می یابند. اما در صورت بروز مشکلاتی نظیر زخم های کوچک پا، ممکن است مراقبتهای درمانی مورد نیاز باشد.

**متی مشکلات کوهک نیز در صورت عدم درمان، می توانند منجر به مشکلات جدی شوند. مرامات کوهک می توانند به زخم های پا تبدیل شوند.**

#### ورزش دیابت :

بیمارانی که معمولاً سالها عدم تحرک را در زندگی تجربه کردند با شرکت در فعالیت بدنی که سنگین نیست ، در ابتدا با جلسات ۱۰ دقیقه ای که در ساعات مختلف روز تکرار می گردد می توانند آثار مفید ورزش را در خود نمایان سازند . از جمله کمک به (کم کردن وزن، کاهش و پیشگیری از رسوب چربی در رگها، کاهش چربی خون به ویژه کلسترول ، افزایش چربی مفید خون به نام HDL ، بهبود متابولیسم بدن ، افزایش حساسیت بدن به انسولین و کاهش روند دیابت ، بهبود وضع روحی و روانی، احساس نشاط و آرامش) .

آیا انواعی از فعالیت بدنی وجود دارند که فرد دیابتی نباید آنان را انجام دهد؟

اگر شما برخی از عوارض بیماری دیابت را دارید، انجام برخی ورزش ها ممکن است مشکل شما را بدتر کند، برای مثال فعالیت بدنی ای که فشار عروق خونی چشمان شما را افزایش می دهد، مانند بلند کردن اجسام سنگین و یا وزنه، ممکن است مشکل چشم را در بیماری دیابت افزایش دهد.

اگر تخریب عصبی ناشی از دیابت موجب بی حسی پاهای شما شده است، در این حالت با پزشک تان مشورت نمایید، زیرا شاید به شما توصیه کند که به جای پیاده روی و یا ورزش های هوازی، شنا کردن را امتحان کنید.

وقتی پاهای شما بی حس باشند، ممکن است درد را در پای تان حس نکنید و لذا ممکن است جراحات ها و تاول های پای شما بدتر شوند، زیرا شما به علت بی حس بودن پاهای تان متوجه آنها نمی شوید. این مشکل در صورت عدم توجه می تواند در برخی مواقع منجر به قطع عضوی از بدن نیز گردد. لذا در هنگام ورزش دقت کنید تا کفش شما برای فعالیتی که می کنید مناسب باشد و نیز از جوراب های کتانی و راحت استفاده کنید.

پس از تمرینات بدنی پاهایتان را به منظور بررسی علایم : بریدگی ،  
برآمدگی و ورم و یا سرفی بررسی کنید و در صورت بروز هر نوع مشکلی در  
پاهایتان، به آن بی توجهی نکنید و متما با پزشک تان تماس بگیرید.

معاینه چشم

معاینه چشم توسط چشم پزشک در تمامی بیماران دیابتی به صورت سالانه فراموش نشود .

منابع :

---

[www.semorrhgh.com](http://www.semorrhgh.com)

آموزش دیابت دکتر اسدالله رجب

مبانی طب داخلی سیسیل بیمارهای غدد درون ریز

پرستاری داخلی و جراحی برونروسودارث – کبدغدد دیابت

پرستار و دیابت وزارت بهداشت درمان آموزش پزشکی مرکز مدیریت

بیماری ها