

چند توصیه کلی به افرادی که بیماری قند (دیابت) دارند:

- ۱- طبق دستور پزشک رژیم دیابتی تعیین شده را رعایت کنید.
- ۲- به صورت مرتب به پزشک معالج خود مراجعه کنید.
- ۳- به صورت منظم میزان قند خون خود را اندازه بگیرید.
- ۴- حتما طبق دستور پزشک داروهای خود را مصرف کنید.
- ۶- حتما با یک متخصص تغذیه و رژیم درمانی مشورت کنید و از انجام توصیه های افراد غیر کارشناس خودداری کنید.
- ۷- بهتر است دستگاه کنترل قند خون برای خود تهیه نمایید.
- ۸- از مصرف غذاهای آماده مثل کالباس و سوسیس، غذاهای کنسرو شده و شیرینیجات و غذاهای پرچرب و شور پرهیز کنید.
- ۹- وزن خود را به صورت منظم کنترل کنید و در صورت کاهش یا افزایش قابل توجه به پزشک مراجعه کنید.
- ۱۰- از دخانیات پرهیز کنید.
- ۱۱- ورزش و فعالیت جسمی سبک و روزانه داشته باشید.
- ۱۲- بهتر است وعده های غذایی، به جای ۳ وعده غذایی بزرگ به ۵ الی ۶ قسمت کوچکتر تقسیم شود تا قند خون یک مرتبه بالا نرود.
- ۱۳- حتی اگر قند خون شما به خوبی تحت کنترل باشد حتما سالی یکبار به چشم پزشک مراجعه کنید، همچنین از نظر قلب و عروق و کلیه ها و اعصاب معاینه و بررسی شوید.
- ۱۴- از پوشیدن کفشهای تنگ و کاملاً بسته خودداری کنید. از راه رفتن با پا پای برهنه در منزل خودداری کنید.
- ۱۵- پاهای خود را به طور مرتب از نظر قرمزی و ایجاد زخم، معاینه و کنترل کنید و به طور منظم با صابون ملایم شستشو دهید و به خوبی خشک کنید.
- ۱۶- توصیه می شود همیشه تکه ای آبنبات یا قند همراه خود داشته باشید.



واحد آموزش سلامت
مرکز چشم پزشکی علوی
تبریز