



روز جهانی دیابت ۲۴ آبان

با دیابت خوب زندگی کنیم

بیماری دیابت

در بیماران مبتلا به دیابت، هدف، دریافت مراقبت با کیفیت است.

منظور از مراقبت با کیفیت در بیمار مبتلا به دیابت دسترسی به اهداف زیر است:

- کنترل چربی خون (چربی بد LDL کمتر از ۷۰ میلی گرم در دسی لیتر)
- کنترل فشارخون (فشارخون کمتر از ۱۳۰/۸۰ میلی متر جیوه)
- کنترل قند خون (میانگین قندخون سه ماهه کمتر از ۷٪)
- قندخون ناشتا کمتر از ۱۳۰ میلی گرم در دسی لیتر
- ترک دخانیات

بهتر است بیماران مبتلا به دیابت، خودمراقبتی پایش قند و فشارخون در منزل را انجام دهند. بدین منظور، دستگاه سنجش قندخون (گلوکومتر) و فشارسنج در منزل داشته باشند و قند و فشارخون خود را اندازه گیری کرده و در یک جدول با تاریخ و ساعت ثبت کنند و نتایج را نزد پزشک خود ببرند.

در بیماری فشارخون بالا و دیابت مصرف دارو طبق دستور پزشک الزامی است و در صورت کنترل فشارخون و یا قند نباید داروها قطع شوند یا کاهش داده شوند.

کم توجهی در مراقبت درمان دیابت و فشارخون بالا می تواند باعث ایجاد عوارض گردد:

- سکنه قلبی و مغزی
 - نارسایی کلیه و دیالیز
 - نابینایی
 - زخم پا، قطع پا و عفونت های شدید (این عارضه مختص بیماران مبتلا به دیابت است)
- لازمه مراقبت صحیح و رسیدن به اهداف درمانی، آگاهی و دانش کافی در مورد خودمراقبتی است بدین منظور تمام بیماران مبتلا به دیابت می بایستی مراقبت های لازم را آموزش بگیرند.

بیماران مبتلا به دیابت هر سه ماه یک بار برای تنظیم دارو و بررسی عوارض به پزشک مراجعه نمایند.