

برنامه عملی دیابت نوع 2

دیابت زندگی شما را تغییر می دهد، ولی شما می توانید به تدریج بر اوضاع مسلط شوید. توجه داشته باشید که شما از دیابت قوی تر هستید. برای هدایت فرآیند مراقبت خود، از این برنامه عملی استفاده کنید. اقدامات زیر را، یک بار در سال، انجام دهید: نتایج آزمایش ها را بررسی کنید و به پزشک، چشم پزشک، و متخصص پاپزشکی مراجعه کنید.

1. هر روز، بررسی کنید که در کدام ناحیه قرار دارید.

2. سپس، بر اساس آن ناحیه، درباره اقدامات لازم تصمیم بگیرید.

آیا در ناحیه «سبز» هستید؟

پاسخ به این سوال در صورتی مثبت است که «همه» شرایط زیر درباره شما صدق کند:

- نشانه ای از بالا یا پایین بودن قند خون وجود نداشته باشد
- میزان قند خون ناشتا در محدوده 80 - 130 mg/dL باشد
- میزان قند خون در بازه زمانی 1 تا 2 ساعت پس از صرف غذا کمتر از 180 mg/dL باشد
- فشار خون شما بیشتر اوقات کمتر از 130/80 mmHg باشد

اگر چنین است، برنامه عملی ناحیه «سبز» را رعایت کنید:

- ✓ مراجعه به پزشک، طبق برنامه
- ✓ ادامه مصرف داروها، طبق دستور پزشک
- ✓ انتخاب گزینه های غذایی سالم و لذیذ
- ✓ داشتن فعالیت بدنی و تحرک روزانه، تا حد ممکن
- ✓ بررسی وضعیت پا برای وجود نشانه های زخم یا قرمزی
- ✓ اندازه گیری میزان قند خون در منزل، طبق توصیه پزشک

آیا در ناحیه «زرد» هستید؟ شما به کمکی کمک نیاز دارید،

حتی اگر یکی از موارد زیر درباره شما صدق کند:

- میزان قند خون کمتر از 70 mg/dL باشد. در این صورت، باید بلافاصله اقدام کنید!
- میزان قند خون در اغلب مواقع بالاتر از 200 mg/dL باشد
- حداقل یکی از نشانه های پایین بودن قند خون در شما دیده شود: خواب آلودگی، سرگیجه، تاری دید، احساس ضعف و بریده بریده حرف زدن
- حداقل یکی از نشانه های بالا بودن قند خون در شما دیده شود: احساس تشنگی غیرعادی، تکرر ادرار یا افزایش میزان ادرار، تاری دید
- مشکلات مربوط به داروهای دیابت، شامل انسولین
- زخم، قرمزی و احساس گزگز بی سابقه در پا
- بروز مشکلات چشمی بی سابقه یا بدتر شدن مشکلات چشمی
- مشکلات مربوط به نوار سنجش قند خون، گلوکومتر یا دستگاه سنجش قند خون در منزل

برای بزرگسالان، اجرای «قانون 15-15»، اگر میزان قند خون کمتر از 70 mg/dL باشد:

- ✓ 15 گرم غذای شیرین مصرف کنید. مثلاً، نیم لیوان (4 اونس) آب میوه یا لیموناد معمولی (برای شناسایی بهترین گزینه های غذایی شیرین، با پزشک خود مشورت کنید)
- ✓ 15 دقیقه صبر کنید - میزان قند خون را دوباره اندازه بگیرید
- ✓ اگر میزان قند خون همچنان پایین تر از 70 mg/dL باشد، باید 15 گرم دیگر ماده غذایی شیرین مصرف کنید
- ✓ مراحل بالا را تا رسیدن میزان قند خون به حداقل 70 mg/dL تکرار کنید

✓ پس از بازگشت میزان قند خون به محدوده طبیعی، مقداری غذا یا خوراکی بخورید تا میزان قند خون دوباره افت نکند

اگر چنین است، بلافاصله به مرکز درمانی مراجعه کنید!

✓ با 9-1-1 تماس بگیرید

آیا در ناحیه «قرمز» هستید؟ شما به کمک فوری نیاز دارید،

اگر به «هریک» از نشانه های زیر دچار باشید:

- تهوع، استفراغ، درد شکم یا درد معده
- سرگیجه و مشکل راه رفتن، زمین خوردن، ضعف، غش کردن
- مشکلات تنفس، ناتوانی در نگه داشتن نفس، مشکل صحبت کردن
- پیدایش عدم تمرکز یا اختلال تفکر یا بدتر شدن این مشکلات
- فرسودگی یا خستگی شدید، دشواری پرداختن به کارهای معمولی
- درد یا گرفتگی سینه که برطرف نشود

اگر مرتباً در ناحیه «زرد» یا «قرمز» هستید:

- با پزشک تان مشورت کنید. ممکن است تغییر داروهای دیابت شما ضروری باشد.
- برنامه غذایی خود را طوری تنظیم کنید که حال و وضعیت تغذیه شما بهتر شود. برنامه را گام به گام اجرا کنید.
- به فعالیت های بدنی دلخواه بپردازید. این فعالیت ها را مرتباً و با رعایت نکات ایمنی انجام دهید.