



**دیابت به علت ناتوانی بدن در تولید یا مصرف انسولین پدید می آید.**

**شما بیمار دیابتی که در حال حاضر دیالیز می شوید باید بدانید که از سالها قبل شما گرفتار این بیماری بوده اید که یا از آن بی خبر بودید یا درست و صحیح کنترل نکرده اید که منجر به از دست دادن کلیه هایتان شده مورد مهم این است که دیابت یک بیماری با زمینه ارثی می باشد بنابراین اولین قدم این است که به اطرافیان خود به ویژه افراد خانواده خود در مورد کنترل مرتب قند خون و تجربیات خود آموزش دهید.**





**بعد از شروع دیالیز کنترل قند خون فقط باید با انسولین باشد و داروهای خوراکی باید تغییر کنند که با اطلاع به پزشک غدد امکان پذیر است.**

**درآزمایش ماهانه علاوه بر قند خون ناشتا باید متوسط قند سه ماهه نیز اندازه گیری شود که همان میباشد.**

**مورد بعدی این است که دیابت فقط به کلیه آسیب نمی زند که تصور کنید کار از کار گذشته و دیگر نیاز به کنترل بیماری خود ندارید بلکه باید تلاش کنید از آسیب به سایر اندامها پیش گیری کنید.**

**علاوه برآن انجام گلوکومتری روزانه برای تنظیم تزریق صحیح انسولین توصیه می شود**



## خود مراقبتی :

بیماران دیابتی نسبت به افراد دیگر بیشتر در معرض بیماری های قلبی از جمله فشارخون می باشند. توصیه می شود سالانه به متخصص قلب مراجعه کرده بررسی های لازم را انجام دهید. چربی خون و وزن خود را کنترل کنید به طور مرتب ورزش سبک انجام دهید و از مصرف سیگار پرهیزید.

بیمار دیابتی در معرض مشکلات بینایی قرار دارد و باید سالانه توسط چشم پزشک معاینات لازم انجام شود. همچنین مشکلات عروقی از جمله عروق مغز باید جدی گرفته شود بامشاهده هرگونه علامت غیر عادی پزشک را در جریان بگذارید. اندامها به خصوص پاهای بیمار دیابتی در معرض بیشترین آسیب ها قرار دارند که در موارد زیادی منجر به از دست دادن اندام و قطع عضو می شود در صورتی که به راحتی قابل پیش گیری است.

از پوشیدن کفش و جوراب تنگ اجتناب کنید . پاهای خود را روزانه با آب ولرم شستشو دهید و خشک کنید. هنگام کوتاه کردن ناخن دقت کنید انگشت زخم نشود. از تماس با منابع حرارتی نظیر بخاری اجتناب کنید چون افراد دیابتیک اختلال در حس لامسه دارند و متوجه داغ بودن بیش از حد منبع حرارتی نمی شوند.

رعایت رژیم غذایی مناسب ،انجام ورزش های مناسب مثل پیاده روی ،رعایت بهداشت فردی ،ترک سیگار و مراجعات مکرر و مرتب به پزشک و کنترل قند خون در حد قابل قبول به صورتی که قند خون ناشتادر محدوده ۵ ۱۲۰ -۸۰ میلی گرم در دسی لیتر و قند دو ساعت بعد از غذا کمتر از ۱۸۰ باشد شما می توانید زندگی عادی تجربه کنید.