



دانشگاه علوم پزشکی ایران
مرکز آموزشی درمانی روان پزشکی ایران



مخصوص آموزش به مددجویان محترم مرکز

۲۰- در صورتی که پزشک معالج شما تزریق انسولین را تجویز نموده اند محل تزریق صحیح انسولین را یاد گرفته و از سر سوزن سرنگ انسولین در مقابل آلودگی محافظت نمائیم.

۲۱- داروهای خود را همیشه با خود به همراه داشته باشید.

۲۲- تحت نظر پزشک معالج خود باشیم و ارتباط خود را پزشک معالج خویش قطع نکنیم.

دیابت را می توان کنترل کرد اگر آگاهی خود را افزایش داده و در جهت سلامتی خویش گام برداریم.

اگر به موفقیت خود واقعا ایمان داشته باشید حتما پیروز خواهید شد. داوید شوارتز

۱۵- میوه و خوراکی هایی را که قند و کربو هیدرات کمتری دارند را بشناسیم و میل نمائیم.
۱۶- از گوشت سفید به جای گوشت قرمز استفاده کنید.
۱۷- غذای سرخ کردنی مصرف نکنید.



۱۸- به جای آب میوه از میوه تازه استفاده کنید.



۱۹- قبل از میل غذا می توان از سالاد و یا سوپ استفاده کنید.



- ۱۱- مراقب پوست خود باشید.
- ۱۲- بهداشت فردی خود را رعایت کنید.
(لابه لای انگشتان دست و پای خود
روزانه با آب و صابون بشوئید و خشک
نمائید)



- ۱۳- پیاده روی روزانه با کسب اجازه از
پزشکتان داشته باشید.
- ۱۴- از مصرف سیگار و الکل اجتناب
کنید.



- ۴- از دمپایی در خانه و از کفش های
مناسب هنگام بیرون رفتن استفاده کنید
- ۵- کفش تنگ نپوشید.
- ۶- جوراب نخی بپوشید.
- قبل از پوشیدن کفش داخل آنرا از نظر وجود
جسم خارجی و نا همواری کنید.



- ۷- پیاده روی روزانه با کسب اجازه از
پزشکتان داشته باشید..
- ۸- جوراب خود را
روزانه تعویض
کنید و جوراب
نخی بپوشید.



- ۹- هنگام مسافرت و نشستن در وسیله نقلیه
مرتب پاهای خود را تکان دهید و در یک راستا
قرار ندهید.
- ۱۰- چند حبه قند در کیف و یا جیب خود قرار
دهید و همراه داشته باشید.

رژیم دیابتیک

با عرض سلام خدمت درمانجوی عزیز
امید است با خواندن این مطالب گامی در
جهت افزایش آگاهی شما عزیزان
برداشته باشیم انتظار می رود آگاهی خود
را به بیماری دیابت هر روز بیشتر نمائیم.
رژیم فرد دیابتی با رژیم معمولی چند
فرق ساده دارد.

- ۱- مواد شیرین مانند شکر، پولکی،
نبات، آب مربا دارای کربوهیدرات
هستند که باید در فرد دیابتی محدود
شود.
- ۲- غذا با حجم کمتر در وعده های بیشتر
مصرف شود.
- ۳- هر ۶ ماه باید به چشم پزشک
مراجعه شود. بیماری قند بر روی چشم
تأثیر دارد.

