



مراقبت از سالمند دیابتی



شناسنامه پمفلت آموزشی

موضوع	مراقبت از سالمند دیابتی
تهیه کننده	ف.بخشی (کارشناس دیابت بیمارستان امین)
تأیید کننده علمی	دکتر نادر طاهری
سمت	فوق تخصص غدد
تاریخ تهیه	تابستان ۱۳۹۸
کد پمفلت	PLT/SPS-PRF/016-01

علامتهای خطر عبارتند از سخت شدن پوست در قسمتی از کف پاها ، وجود کرختی و بی حسی در قسمتی از پاها و چنگالی یا خمیده شدن انگشتان پا



تغذیه مناسب

تغییر عادات غذایی پس از هفتاد سال برای فرد دشوار است. سعی کنید عادات غذایی افراد سالمند دیابتی را یکباره تغییر ندهید. شاید اعمال تغییرات لازم برای تمام جزئیات برنامه غذایی، ۶ ماه طول بکشد. بیسکویت های پرفیبر ساده را به جای انواع قندی آنها استفاده کنید. پس از چند هفته، مقدار اندکی سبوس گندم به غلات و دسرها اضافه کنید. سعی کنید لوبیای بیشتری مصرف نمایید و گاهی سوپ عدس بخورید. به تدریج سعی کنید نان کامل را جایگزین آن کنید درباره میزان غذایی که می خورید دقت کنید و آن را با مقدار غذای مورد نیازتان تنظیم نمایید به گونه ای که وزن مطلوب خود را کسب کنید و در همان وزن باقی بمانید



- را بعد از حمام رفتن کوتاه کنید)
- از ناخن گیر جداگانه برای کوتاه کردن ناخن استفاده کنید
- در صورتیکه بیشتر از ۲ ساعت باید کفش بپوشید و مرتباً هر یک یا دو ساعت پای خود را از کفش خارج کنید
- برای خرید کفش بعد از ظهر مراجعه نمایند
- هیچگاه کفش جدید خود بیشتر از نیم ساعت نپوشید
- حتماً از کفش مناسب برای پیاده روی استفاده کنید در هنگام پوشیدن کفش حتماً داخل کفش را بررسی نمایید
- هیچگاه پاهای خود را در مجاور منابع حرارتی مانند بخاری و شوفاژ و غیره قرار ندهید
- حتماً از دمپایی با کفی ضخیم برای داخل منزل استفاده کنید
- اگر جریان خون پاها ضعیف شده است باید در زمستان آنها را گرم نگه داشت. پوشیدن کفش و پوتینهایی که آستر پشمی یا کرکی دارند سودمند است
- از پوشیدن کفش، دمپایی یا جورابهای تنگ خودداری شود
- در صورت مشاهده هر پدیده غیرعادی در پاها باید فوراً با پزشک متخصص تماس گرفت.

مراقبت از سالمندان دیابتی

هر فرد سالمند باید نوشته ای حاوی اطلاعات مربوط به بیماری فعلی، قبلی و اعمال جراحی انجام شده و داروهایی که مصرف میکند یا به آنها حساسیت دارد را همیشه به همراه داشته باشد و به تمام پزشکانی که به ویژه در هنگام فوریتهای پزشکی مراجعه میکند (افراد مسن به پزشکان متعددی مراجعه میکند) ارائه دهد لازم است فرد دیابتی بیماری خود را به تمام کسانی که نزد آنها میرود یادآوری کند عوارض ناشی از دیابت از جمله فوریتهای مربوط به بالا یا پایین بودن قندخون نزد سالمندان دیابتی مشکل تر است. از این رو باید مراقبت خاصی از آنها به عمل آید تا از بروز این عوارض جلوگیری شود توجه کنید که سکتته های قلبی در مبتلایان به دیابت ممکن است با درد زیادی همراه نباشد و حتی گاهی بدون علامت باشد، از این رو سالمندان نباید بدون نظر پزشکان متخصص قلب و عروق، ورزشها و فعالیتهای بدنی سنگین انجام دهند اگر از فرد سالمند دیابتی زمین گیر شده ای مراقبت می کنید، پوست او را به ویژه در نواحی تحت فشار از آسیب دیدن حفظ نمایید و در مورد جلوگیری از ایجاد زخم بستر با پرستار یا پزشک مربوطه صحبت کنید تمیز نگه داشتن تمام قسمتهای بدن بسیار اهمیت دارد زیرا میکروب می تواند از راه ترک های کوچک پوست به داخل راه یافته و عفونت جدی ایجاد کند.



افراد سالمند ممکن است به هنگام شستشو به کمک احتیاج داشته باشند امکان دارد پوست پس از شستشو خیلی خشک شود که می توان پس از استحمام و شستشو با یک کرم ملایم و روغن مخصوص آنرا چرب کرد. یبوست می تواند یکی از نشانه های بالا رفتن قند خون باشد زیرا افزایش ادرار موجب کم آب شدن بدن و جذب اضافی مایعات از روده ها شده و موجب بروز یبوست می شود. با نوشیدن مایعات فراوان و کنترل قندخون می توان مشکل یبوست را حل کرد

عفونتهای مجاری ادراری در زنان مسن و

مبتلایان به دیابت

عفونتهای مجاری ادراری در زنان مسن و مبتلایان به دیابت شایع است. ممکن است بوی ناخوشایند و تند ادرار توجه شما را به این عفونتها جلب کند. در این موارد حتماً بیمار را برای دریافت داروی لازم نزد پزشک ببرید. اندازه گیری مرتب قندخون و ثبت آن مانند هر فرد دیگری بسیار حائز اهمیت است. آزمایش قندخون بهترین راهنما برای دانستن وضعیت قندخون بیمار است. اگر سالمندی نتواند قندخون خود را اندازه بگیرد، باید فرد دیگری این کار را انجام دهد

مراقبت از چشمها



بیشتر سالمندان به علت مشکلات بینایی که با بالا رفتن سن ایجاد می شود، عینک می زنند

ولی فرد مبتلا به دیابت هرگز نباید نسبت به تغییرات بینایی خود بی توجه باشد و آنها را با مشکلات سالمندی و پیری ربط دهد. مشاهده افزایش عوارض ناشی از آسیب بافتی در دیابت از جمله رتینوپاتی (بیماری شبکیه چشم) در افرادی که بیش از ۵ سال از آغاز ابتلای آنها به دیابت می گذرد طبیعی می باشد

فراموش نکنید که حتی اگر هیچ شکایت و ناراحتی چشمی ندارید، حداقل سالی یک بار برای معاینه دقیق به چشم پزشک مراجعه کنید

مراقبت از پاها

زخم یا یکی از دلایل شایع بستری شدن سالمندان دیابتی در بیمارستان است. افراد مسن باید باید هر روز پاهای خود را بازبینی کنند و برای بازبینی دقیق می توانند از آینه و چراغ رومیزی کمک گیرند. اگر سالمند به دلیل خشکی بدن نمی تواند پاهای خود را خوب واریسی کند، باید از فرد دیگری کمک بخواهد

- پاها باید هر روز شسته و خشک و در صورت لزوم چرب شوند
- هر روز باید جورابهای تمیز پوشیده شود
- ناخن های پا باید صاف کوتاه گردند تا لبه های تیز نداشته باشند و هیچگاه از ته بریده نشوند (ناخنهای خود را