

دیابت نوع 2 و مراقبت های شخصی

دیابت نوع 2 و مراقبت های شخصی

مدیریت و کنترل دیابت نوع 2 نیازمند یک رویکرد جامع است. نظارت بر سطح قند خون، مصرف داروها به طور مقرر و انتخاب هوشمندانه غذا، شرکت در تمرینات منظم، و مراقبت از سلامت روان، همه اجزای مهم یک برنامه موثر برای مدیریت بهتر دیابت هستند. داشتن یک مراقب سلامت همراه بستر مناسبی را می تواند فراهم کند تا افراد مبتلا به [دیابت نوع 2](#) بتوانند زندگی سالم و متعادلی را پیش ببرند. به طور کلی، [مراقبت های دیابت](#) ضروری است. بسیار مهم است که بررسی مداوم سطح قند خون، مصرف داروها به شیوه دستور داده شده، برنامه ریزی وعده های غذایی مغذی و ورزش منظم را به برنامه ی روزانه خود اضافه کنید.



مصولات سالم، رژیم و بدون قند

دیابت نوع 2 و مراقبت های شخصی

مدیریت دیابت نوع 2 بسیار حیاتی است زیرا نیاز به مراقبت مداوم برای جلوگیری یا کاهش عوارض دارد. از آنجا که بسیاری از درمان ها

در دستان خود فرد است، آشنایی با روشهای مراقبت از خود امری ضروری برای مدیریت موثر این بیماری است. با تاکید بر مراقبت روزانه از خود، افراد میتوانند تأثیر قابل توجهی بر روی سلامتی خود در بلند مدت داشته باشند. مراقبت پایدار از خود میتواند به افراد مبتلا به دیابت نوع 2 کمک کند تا بیشتر کنترل بر بیماری خود پیدا کنند و خطرات آن را کاهش دهد.

معمولاً، تعداد بارهایی که باید میزان قند خون خود را در دیابت نوع 2 بررسی کنید، به وضعیت سلامت و برنامه درمانی خاص هر فرد بستگی دارد. برخی افراد ممکن است نیاز به چندین بار بررسی میزان قند در طول روز داشته باشند، در حالی که دیگران ممکن است ترجیح دهند این کار را با فاصله‌های زمانی کوتاه‌تر انجام دهند.

برخی راه‌های مدیریت دیابت نوع 2 که مراقب سلامت به شما پیشنهاد می‌دهند

متفورمین

داروی متفورمین معمولاً یکی از درمان‌های اولیه برای افرادی است که با T2D زندگی می‌کنند، اما برخی افراد به دلیل احتمال عوارض جانبی این دارو نمیتوانند آن را تحمل کنند.

آگونیست‌های گیرنده پپتید شبه گلوکاگن-1 (GLP-1s): GLP-1s یک دسته از داروها هستند که به کاهش میزان قند خون کمک می‌کنند و همچنین دارای مزایایی جهت سلامت قلب و کلیه نیز می‌باشد.

انسولین

یک پزشک همچنین ممکن است انسولین را تجویز کند، که یک هورمون در بدن شما است که به تعادل میزان گلوکز خون کمک می‌کند.

مراقب سلامت شما همچنین ممکن است داروهای معمول دیگری را برای دیابت نوع 2 تجویز کند.



تغذیه

در مورد تغذیه برای افراد مبتلا به دیابت نوع 2، تغییر در سبک زندگی یکی از راه های مهم برای مدیریت دیابت است. این تغییرات شامل ورزش، حفظ وزن متناسب و تغذیه سالم و مغذی می باشد.

توصیه های کلی برای تغذیه سالم در دیابت نوع 2 شامل کنترل اندازه سرو، نظارت بر میزان قند مصرفی، نوشیدن آب زیاد، محدود کردن نوشیدنی های شیرین، اجتناب از غذاهای سرخ شده، اجتناب از چربی های اشباع، انتخاب لبنیات کم چرب و انتخاب بخش های کم چرب از گوشت، مصرف مقدار صحیح در زمان درست و مصرف بیشتر سبزیجات غیر نشاسته ای و سبز.

آیا به آموزش دیابت نیاز دارم؟

مدیریت دیابت و ایجاد تغییرات در سبک زندگی ممکن است با یک منحنی یادگیری همراه باشد. همکاری با متخصصان آموزش دیابت می تواند به شما کمک کند تا انتخاب های بهتری داشته باشید که ممکن است در مدیریت بهتر دیابت نوع 2 (T2D) به شما کمک کند.

برخی از مهارت‌هایی که متخصصان آموزش دیابت ممکن است به شما یاد بدهند

- مدیریت قند خون شما

- تغذیه مناسب

- انجام ورزش کافی

- انجام مراقبت از خودتان در سبک زندگی شما

پیشنهاد می‌شود یک برنامه مراقبت از دیابت برای خود طراحی کنید. شما ممکن است نیاز داشته باشید از یک تیم درمانی مشاوره گرفته و یک برنامه مراقبت از دیابت را که بهترین کارایی را برای شما دارد، پیدا کنید. این برنامه شامل موارد مختلفی مانند مدیریت قند خون، داروهایی که در کنترل دیابت به شما کمک می‌کنند، انتخاب‌های غذایی، برنامه‌های ورزشی، و مراقبت‌های بهداشت روانی خواهد بود.



مصولات سالم، رژیم و بدون قند

دیابت نوع 2 و مراقبت‌های شخصی

افراد دیابتی دو تا سه برابر بیشتر احتمال دارند که افسردگی را تجربه کنند، و تنها یک چهارم تا یک سوم این جمعیت به دنبال

راهنمایی می‌گردند. درخواست کمک و حمایت می‌تواند به شما در مقابله با استرس‌های مرتبط با مراقبت از خود کمک کند.

برخی از راه‌های مقابله با مشکلات روحی و روانی ناشی از دیابت

- درخواست ارجاع به یک متخصص سلامت روانی که به طور منظم افراد مبتلا به بیماری‌های مزمن را درمان می‌کند
- پیوستن به گروه های حمایتی دیابت
- تمرکز بر یک یا دو هدف کوچک در یک زمان
- ملاقات با یک پزشک غدد که درک عمیق‌تری از وضعیت شما دارد.
- کار با یک مراقب سلامت دیابت به صورت فردی