



مرکز آموزشی درمانی شفا

عنوان سند: اثر دیابت بر عروق

چشم و مراقبتهای آن

کد سند: NO-Bk-۱۱۷



تهیه کننده:

سمیه مسجدی

تنظیم کننده: فرحناز نریمیسا

سوپروایزر آموزش سلامت

غذا تغذیه سالم:

میوه ها سبزیجات غلات کامل پروتئین های بدون چربی انتخاب خوبی هستند خوب غذا خوردن سطح انسولین را در بدن تنظیم میکند.

ترک سیگار:

سیگار باعث بروز مشکلات عروق خون در چشم میشود پس همین حالا سیگار کشیدن را متوقف کنید.

انجام فعالیتهای ورزشی:

ورزش تاثیر بزرگی بر قند خون دارد اگر از انسولین یا داروهای پایین آورنده خون استفاده میکنید از پزشک خود سطح فعالیت بدنی که باید انجام دهید سوال کنید همچنین سوال کنید که چه ورزشی مناسب تر است.

منابع: پرستاری داخلی-جراحی برونر و سودارث ۲۰۱۸

به احتمال زیاد همه افرادی که به دیابت مبتلا هستند میدانند بیماریشان در بلند مدت بر سلامت چشمشان اثر میگذارد دیابت یکی از چهار علت اصلی نابینایی در دنیا است.

با گذشت زمان قند خون بالا میتواند رگهای خونی کوچک در چشم دچار آسیب شوند و به رتینوپاتی دیابتی منجر شود. همچنین ممکن است باعث گلوکوم و کاتاراکت شود.

ویزیت چشم حداقل سالی یکبار توسط چشم پزشک انجام شود پزشک رگهای خونی چشم را برای مشخص شدن آسیبهای اولیه بررسی خواهد کرد.

کنترل مرتب قند خون:

اگر قند خون شما در حد پایین وثابت نگه داشته شود آسیب به عروق خونی نیز کند خواهد بود شما باید در سال چندین بار آزمایش هموگلوبین اوانسی راچک کنید.

کنترل فشار خون:

فشار خون بالا به تنهایی میتواند عامل بروز بیماریهای چشمی شود اگر فشار خون و دیابت باهم دارید نیاز به دقت بیشتری برای کنترل فشار خون هست فشار خون باید کمتر از ۸۰/۱۴۰ باشد.