

DİYABETTE SAĞLIKLI ÖNERİLER

Diyabet için; doktorunuz daha sık istemiyorsa, 3-4 ayda bir, doktor ziyareti yapın.

İdeal vücut ağırlığınızı öğrenin ve bunu koruyun. Kilo vermek için Gerekirse diyetisyeninizle daha sık görüşün.

Diyet, egzersiz ve ilaç tedavileri ayrılmaz bir bütündür, iyi bir tedavi için bu sacayağının tam ve yerinde olması gereklidir.

ilaç ve insülinlerinizi size bakan doktor/hemşirenizin anlattığı şekilde ve doğru zamanda kullanın.

Ara ve ana öğünler geciktirilmemeli, atlanmamalıdır.

Şeker düşüklüğünün belirtileri nelerdir?

Soğuk terleme, titreme, çarpıntı, halsizlik, açlık hissi, bulanık görme, sinirlilik, uyku hali, bilinç bozukluğu, koma.

Şeker düşüklüğü açısından, yanınızda her zaman 2 kesme şeker bulundurun. Eğer çok sık tekrarlıyorsa doktor/hemşirenize mutlaka durumunuzdan haber verin.

Ayaklarınızı her gün kontrol edin, ılık suyla yıkayıp, kurulayın ve yatarken yumuşatıcı krem (sıvı vazelin) sürün.

Ayaklarınızı aşırı soğuktan koruyun, sıcak cisimlere yaklaştırmayın.

Kan şekerinizi doktor/hemşirenizin tarif ettiği şekilde sürekli ölçün, yaptığınız insülin dozlarını ve varsa değişiklikleri mutlaka kaydedin.

Sigara ve alkol, diyabetin zararlı etkilerini artırır, kullanmayın.

Şeker hastalığı gözünüzü etkilememişse bile yılda bir, göz muayenesi olun.

	T.C. NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HASTANESİ	DOKÜMAN KODU	HB.YD.75
		YAYIN TARİHİ	22.10.2012
		REVİZYON NO	00
	ENDOKRİNOLOJİ VE METABOLİZMA HASTALIKLARI BİLİM DALI POLİKLİNİK HASTA TAKİP ÇİZELGESİ	REVİZYON TARİHİ	--

RANDEVU TELEFON: 223 70 00

POLİKLİNİK SEKRETERİ: 223 65 81

DİYABET EĞİTİM HEMŞİRESİ: 223 7943 - 223 69 52 - 223 65 41

LÜTFEN RANDEVU ALINIZ

KAN ŞEKERİ TAKİPLERİNİZİ DOKTORUNUZUN İSTEDİĞİ ŞEKİLDE YAPINIZ

TOKLUK ŞEKERLERİNİ YEMEĞE BAŞLADIKTAN 2 SAAT SONRA ÖLÇÜNÜZ

