



شماره سند : TR/QI/262
گروه هدف : بیماران و همراهیان
تاریخ بازنگری : ۱۴۰۳/۰۱/۰۵
تاریخ بازنگری بعدی : ۱۴۰۵/۰۱/۰۵
ویرایش : ۰۳

مراقبت از چشم در دیابت

آموزش به بیمار و همراهیان

هیچ گاه در مورد داروهای خود حدس نزنید و اگر از میزان دوز و یا نوع داروی مصرفی خود اطمینان ندارید حتماً به پزشک، پرستار و یا داروساز مراجعه کنید.
در صورت مشاهده هر یک از علائم زیر به پزشک خود مراجعه نمایید:

- ۱- زمانی که در یک محیط کم نور به خوبی قادر به دیدن نیستید.
- ۲- تاری دید
- ۳- دو بینی
- ۴- احساس درد در چشم
- ۵- سردرد
- ۶- وجود نقاط شناور در دید

منبع :

<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus>

مددجوی گرامی خواهشمند است فایل های بارگزاری شده در سایت بیمارستان (www.javadalaemehosp.ir) با عنوان (آموزش به بیمار) جهت مراقبت اثربخشی از بیمار در منزل را مطالعه فرمایید و همچنین در صورت نیاز به هرگونه مشاوره بالینی با شماره تلفن:

05131841-3 داخلی ۲۵۱ (کلینیک پرستاری آموزش سلامت)

همه روزه به جز ایام تعطیل از ساعت ۸ الی ۱۲

تماس حاصل فرمایید.

آدرس: مشهد- بلوار وکیل آباد- بلوار هنرستان

• ممکن است دکتر از شما بخواهد از انجام ورزشهای تماسی (مانند فوتبال، تکواندو، بوکس) یا وزنه برداری اجتناب کنید، زیرا سبب افزایش فشار بر روی رگ های خونی موجود در چشم شما می شود در نتیجه ممکن است مشکل چشمی شما را بدتر کند.



کارها را برای خودتان در خانه راحت تر کنید

* مطمئن باشید که در خانه از خطر افتادن در امان هستید.

اگر شما قادر به خواندن برچسب روی داروها نیستید و یا در مورد نوع و میزان مصرف داروهایتان تردید دارید میتوانید:

خودتان روی داروها برچسب بزنید و با ماژیک بنویسید ، بطوری که به راحتی بتوانید بخوانید.
از دیگر افراد خانواده بخواهید که در مورد داروهایتان به شما کمک کنند.

اگر در روز چندین نوبت دارو مصرف می کنید، می توانید از جعبه های نگهداری قرص که بصورت طبقه بندی شده وجود دارد استفاده کنید.

این راهنما شامل مراقبت ها و آموزش های پرستار در رابطه با مشکلات چشمی ناشی از دیابت است که امیدواریم با رعایت آنها سلامت چشمانتان به خطر نیفتد.



آیا میدانید؟؟؟

دیابت می تواند به رگ های کوچک موجود در چشم شما آسیب برساند، همچنین احتمال ابتلاء به سایر مشکلات چشمی از قبیل آب مروارید و آب سیاه را در شما افزایش دهد.



دیابت را جدی بگیرید

پیشگیری از مشکلات چشمی

۱- شما باید سالی یک بار برای معاینه چشمانتان به چشم پزشک مراجعه کنید، حتی اگر از نظر بینایی مشکلی نداشته باشید.

۲- ممکن است پزشک قطره هائی برا چشم استفاده کند که سبب باز شدن مردمک چشم می شود، این کار سبب تار شدن دید شما به صورت موقتی می شود، با این عمل پزشک قادر خواهد بود تا شبکیه چشم شما را ببیند.

۳- اگر مشکلات چشم زودتر تشخیص داده شود، درمان زودتر انجام می شود و بدین ترتیب از ایجاد خطرهای جدی تر بعدی پیشگیری می شود.

۴- از پزشک بخواهید که زمان مراجعه بعدی را به شما اطلاع دهد.

۵- برای حفظ سلامت چشمانتان نکات ذکر شده در صفحه بعد را رعایت بفرمائید.



قندخونتان را کنترل کنید :

میزان قند خون بالا، احتمال بوجود آمدن مشکلات چشم را در شما افزایش می دهد.



فشار خون خود را مدیریت کنید :

ایده آل ترین فشار خون برای شما ۱۳۰/۸۰ می باشد. *** اگر شما برا کنترل فشار خون دارویی مصرف میکنید به پزشک خود اطلاع دهید.



دیگر سیگار نکشید!

اگر برای ترک کردن نیاز به کمک دارید می توانید از دکتر یا پرستار بخواهید تا به شما کمک کنند.

