



مراقبت از چشم و دیابت

گروه هدف: بیمار و همراهیان



تاریخ تدوین: ۹۶/۱/۱۵

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۰/۱/۱۵

شماره بازنگری: ۴

شماره سند: 103 p-pH

واحد آموزش به بیمار

بیمارستان و زایشگاه خیریه جوادالائمه (ع)

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>

آدرس:

مشهد - خیابان طبرسی - حد فاصل میدان و چهارراه
مقدم - بیمارستان و زایشگاه خیریه جوادالائمه (ع)

تلفن: ۰۵۱-۳۳۶۸۲۱۳۵-۷

نشانی سایت: www.jmhc.ir

ممکن است دکتر از شما بخواهد از انجام ورزش های 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 می توانید:

خودتان روی دارو ها برچسب بزنید و با مازیک بنویسید، به طوری که به راحتی بتوانید بخوانید. از دیگر افراد خانواده بخواهید که درمورد داروهایتان به شما کمک کنند.

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

* قند خونتان را کنترل کنید. میزان قند خون بالا، احتمال به وجود آمدن مشکلات چشمی 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 برای کنترل فشار خون دارویی مصرف می کنید، 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.



۱. شما باید سالی یک بار برای معاینه چشمانتان، به چشم پزشک مراجعه کنید، حتی اگر از نظر بینائی مشکلی هم ندارید.

۲. ممکن است پزشک قطره هائی برای 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 فرمایید.



مددجوی محترم:

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

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 می دهد.



دیابت را جدی بگیرید

