

پیشگیری از مشکلات چشمی

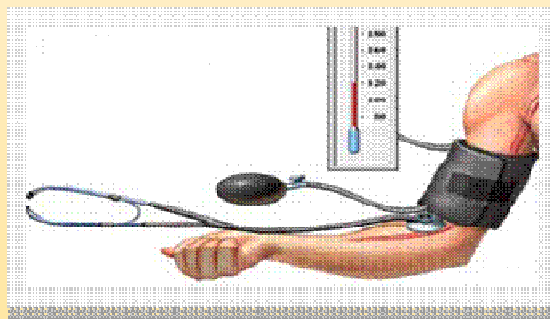
قندخونتان را کنترل کنید

* فشار خون خود را مدیریت کنید

اگر شما برای کنترل فشار خون دارویی مصرف می کنید، به پزشک خود اطلاع دهید.



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.



مددجوی عزیز:

باسلام و آرزوی سلامتی برای شما، امیدواریم از لحظاتی که در کنار شما بودیم رضایت کافی داشته باشید و هر چه سریعتر به آغوش خانواده و جامعه بازگردید. این پمفلت آموزشی جهت افزایش اطلاعات شما در مورد علائم و پیشگیری از عوارض آن در اختیار شما قرار گرفته است.

آیا می دانید؟





عنوان سند: مراقبت از چشم در دیابت

شماره سند BH- P- 147 شماره ویرایش: 00

شماره بازنگری: 00 تاریخ تدوین: اردیبهشت 98



مراقبت از چشم

در دیابت

(آموزش به مددجو)

کمیته آموزش به بیمار

بیمارستان و زایشگاه بنت الهدی

منبع: nlm.nih.gov/medlineplus

آدرس: مشهد - خیابان بهار

اینستاگرام: [Zayeshgah.bentolhoda](https://www.instagram.com/Zayeshgah.bentolhoda)

Bentolhoda-hospital-maternity

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:

زمانی که در یک محیط کم نور به خوبی قادر به دیدن نیستید.

تاری دید

دو بینی

احساس درد در چشم

سردرد

وجود نقاط شناور در دید

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 ماژیک بنویسید، بطوری 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 بصورت طبقه بندی شده وجود دارد استفاده کنید.

