



NPR MONTHLY RECAP!

enero 2010

¡PROSPERO AÑO NUEVO NPRS & el PERSONAL de FACILIDAD CONTACTA!

¡Un grande gracias a todos que nos unieron en nuestra actualización mensual llamamos este mes! ¡En caso de que usted lo perdiera, aquí está una recapitulación de lo que hablamos de!

El Control de la diabetes & el Conocimiento

- ⇒ Muchos de ustedes puede saber que esa diabetes es una condición común entre la comunidad paciente renal. Es importante hacer información disponible a todos en la unidad acerca de hacer elecciones buenas para controlar esta condición para mejor salud. Siéntase libre anunciar las copias encerradas de aviador o marca para repartir a otros pacientes.
- ⇒ Algunas puntas discutidas para el control de la diabetes fueron:
 - Coma comidas y bocados regulares y coherentes como recomendado por su bromatólogo.
 - Verifique su nivel de azúcar en la sangre a menudo, como recomendado por su médico.
 - Siga sus pautas de doctor para tomar insulina o medicina oral.
- ⇒ Aquí está alguna información básica sobre los tipos de la diabetes. Todo esta información es incluida en el aviador conectado.

¿Hay tipos diferentes de la diabetes?

Los unos más comunes son Tipo 1 y Escriben a máquina 2. Escriba a máquina 1 diabetes ocurre generalmente en niños. También es llamado mellitus juvenil de diabetes de comienzo o mellitus de diabetes de insulina-dependiente. En este tipo, el páncreas no hace suficiente insulina y usted tiene que tomar insulina inyecciones para el resto de su vida.

Escriba a máquina 2 diabetes, que es más común, ocurre generalmente en personas más de 40 y es llamado mellitus adulto de diabetes de comienzo. También es llamado no mellitus de diabetes de insulina-dependiente. En el Tipo 2, el páncreas hace insulina, pero su cuerpo no lo utiliza apropiadamente. El nivel alto del nivel de azúcar en la sangre a menudo puede ser controlado siguiendo una dieta y/o tomar medicina, aunque algunos pacientes deban tomar insulina. Escriba a máquina 2 diabetes es especialmente predominante entre norteamericanos africanos, indios norteamericanos, norteamericanos latinoamericanos y asiáticos.

¿Cuántos pacientes del diabético desarrollarán enfermedad renal?

Aproximadamente 30 por ciento de pacientes con Tipo 1 (comienzo juvenil) la diabetes y 10 al 40 por ciento de éstos con Tipo 2 (comienzo adulto) la diabetes sufrirá finalmente de la insuficiencia renal.

¿Puede tener un paciente con la diabetes un trasplante de riñón?

Sí. Una vez que usted consigue un nuevo riñón, usted puede necesitar una dosis más alta de insulina. Su apetito mejorará tan su nuevo riñón hace insulina rota mejor que su hirió uno.

¿Si los pies no duelen, todavía los debo verificar yo cada día?

¡Sí!! Usted debe examinar los pies a finales de cada día para ser cierto que no hay llagas, los cortes, ni las áreas donde su zapato roza el pie. Las personas con la diabetes pueden perder sensación de dolor en los pies, así que ellos pueden desarrollar úlceras y abrir llagas y no advertirlo porque ellos no pueden sentirse el dolor.

Sin atención médica, las llagas pueden continuar ser irritadas y no curan apropiadamente. Aunque su equipo de asistencia médica deba examinar los pies periódicamente, usted debe estar en el mirador para alguna pequeñas áreas de la rojez o sangrar. Es esencial que sus zapatos sean cómodos y convenientes bien.

Los zapatos especiales le pueden ser causados si los pies son difíciles de quedar. El cheque con su asistente social averiguar si su seguro pagará por ellos. Siempre calcetines de uso o medias para proporcionar acolchando entre los pies y sus zapatos. El más largo un paciente tiene la diabetes, los problemas más comunes de pie son. Prevenir llagas de pie son mucho más fácil que tratando de curarlos.

La información de la Asociación norteamericana de la Diabetes y la Base Nacional de Riñón.



¡SEA EL MES PROXIMO MES norteamericano de CORAZON!



¡Usted puede utilizar el cartel encerrado o conectado para ayudar el conocimiento de extensión en su facilidad! Aquí están unas pocas puntas que discutimos en nuestra llamada de NPR acerca de hacer elecciones listas para la salud de corazón.

¡CONSIGA MOVER!

- ⇒ Si usted ha sido inactivo durante mucho tiempo, pesan demasiado, tiene un riesgo alto de la enfermedad cardíaca de coronario o de algunos otro problema crónico de salud, ve a su médico para una evaluación médica antes de empezar un programa físico de actividad.
- ⇒ ¡Escoja actividades que son divertidas, no agotar! ¡Agregue variedad & actividades que usted disfruta de!
- ⇒ Lleve calzado apropiadamente hecho a medida cómodo y ropa suelto.
- ⇒ Encuentre un tiempo que es conveniente para usted ejercitar. Haga un hábito, pero sea flexible.
- ⇒ La música del uso para mantenerle entretuvo.
- ⇒ Rodéelo con personas sostenedoras.
- ⇒ No pase de la raya. Haga bajo- actividades de moderado-nivel, especialmente al principio. Aumente lentamente.
- ⇒ Un NPR sugirió hacer ejercicios de bajo-impacto que pueden ser hechos en una silla. Otro NPR sugirió organizar un "andando el grupo" o verificando con su paseo local para ver si hay cualquier existir que anda los grupos que encuentra allí.

¡MANTENGA UN CORAZON DIETA SANA (QUE ES RENAL AMISTOSO POR SUPUESTO)!

- ⇒ Limite alimentos alto en grasa saturada, grasa de trans y/o colesterol. Escoja alimentos bajo en estas grasas. Evite alimentos fritos y bienes horneados hechos con mantequilla, acortando o la manteca. Aquí están algunas puntas:

SIEMPRE CONSULTE CON SU BROMATOLOGO RENAL ANTES DE HACER los CAMBIOS de DIETETICO.

- Coma una variedad de frutas y verduras.
- Coma una variedad de productos de grano sugeridos por su bromatólogo renal.
- Coma pez por lo menos dos veces por semana.
- Incluya productos lácteos sin grasa y magros, aves caseras sin piel y carne flacas.
- Escoja margarinas de grasas y petróleos como líquido y tina, canola, frijol de soja y aceites de oliva.

Facilidad de NPR



¡PROYECTOR!

- NPR Frank Selders y su mujer Karen de Hope, AR ayudó a coordinar un "Día de Bocado de Turquía" para las vacaciones de Acción de gracias en su unidad de diálisis. ¡Manera de ir a Frank y Karen!
- ¡La unidad de NPR Alcaravea del Alma en Monroe, LA tuvo hermosas guirnaldas de vacaciones para repartir como "premios" para pacientes que contestaron correctamente preguntas acerca de tratamiento de enfermedad renal! ¡Manera de mantenerse al ritmo del espíritu, el Alma!
- La unidad de NPR Lisa Nowlin en el Francote de Pino, AR tuvo un "pinchazo" renal-amistoso de banquete de Acción de gracias. ¡Aquí está a lo mantener sabroso y renal amistoso!

**¡Envíenos sus imágenes de unidad de Programa/
Diálisis de NPR!**