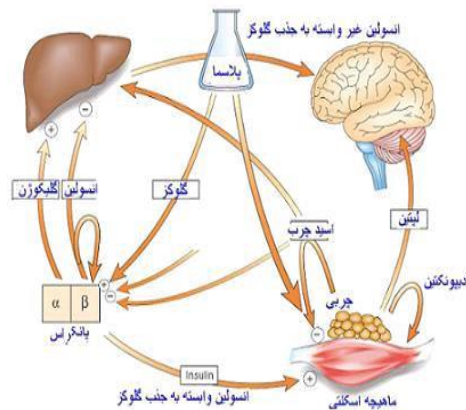


## دیابت چیست؟



گروه هدف: بیمار / همراه

تهیه و تنظیم: واحد آموزش بیمارستان یاس سپید



### REFERENCES:

<https://www.infosalamat.com/blog/prevention-of-diabetes>

### منابع:

پروانسودارت(مشتاق، زهرا - پرستاری بیماریهای داخلی جراحی - نشر سالمی - ۱۳۹۵)

آدرس: تهران، بلوار کشاورز خیابان حجاب، کوچه یکم بیمارستان یاس سپید



تلفن: ۷۲-۷۲-۸۸۹۹۵۷۶۷-۸۸۹۹۵۷۶۵ نمابر:

[www.yashospital.com](http://www.yashospital.com)  
[info@yashospital.com](mailto:info@yashospital.com)

### درمان دیابت نوع ۱:

انسولین تزریقی با کمک پرهیز غذایی و فعالیت بدنی

### درمان دیابت نوع ۲:

در بسیاری از موارد به واسطه تغییر شیوه زندگی که شامل رعایت برنامه غذایی معتدل و ورزش کنترل می شود و در صورت صلاحدید پزشک درمان دارویی خوراکی یا تزریقی استفاده می شود.



### شیوه زندگی سالم:

- ✓ رعایت رژیم غذایی متعادل
- ✓ زمان بندی صحیح وعده های غذایی
- ✓ عادات صحیح غذا خوردن
- ✓ داشتن فعالیت فیزیکی منظم، حفظ وزن در حد سالم و رعایت بهداشت و ترک سیگار.
- ✓ کنترل مرتب قند خون و استفاده داروها مطابق با دستورات پزشک و مراجعه منظم به پزشک
- ✓ کاهش مصرف کالری و چربی و افزایش مواد غذایی شامل فیبر
- ✓ انجام معاینات چشم و آزمایشهای لازم

**مقدمه:** دیابت نوعی بیماری است که در آن مقدار قند خون فرد مبتلا به طور مداوم زیاد است و علت آن این است که لوزالمعده قادر نیست به مقدار کافی انسولین ترشح کند و یا سلولهای بدن نمی توانند به انسولین ترشح شده پاسخ دهند و قند خون را مصرف نمایند.

**انسولین:** هورمونی است که توسط لوزالمعده ( غده کوچک زیر معده) در بدن تولید می شود و باعث می شود قند وارد سلولهای بدن بشود و انرژی در بدن تولید شود.

## علائم دیابت را بشناسیم



پر خوری ، پرنوشی، پرادراری، کاهش وزن ، احساس خستگی و بی حالی ، ضعف و کاهش نیروی جسمی

### انواع دیابت:

دیابت نوع ۱: بیماران مبتلا به دیابت نوع ۱ اغلب لاغرند و معمولاً در گروه سنی کودکان، نوجوانان و جوانان هستند ولی ممکن است بیماری در هر سنی شروع شود. در بدن این افراد یا اصلاً انسولین ساخته نمی شود و یا به مقدار بسیار ناچیز تولید می شود

دیابت نوع ۲: اغلب این بیماران چاق و در سنین بالا هستند هستند و انسولین بدن این بیماران توسط سلولهای بدن، کمتر مصرف میشود

**دیابت بارداری:** در دوران بارداری و اغلب موقتی است و احتمال زایمان زودرس ، عفونت ، بزرگی جنین ، فشار خون، دیسترس تنفسی در نوزاد در هنگام حاملگی می باشد.

### عوامل خطر ساز دیابت نوع ۲:

- چاقی ، کم تحرکی
- سابقه دیابت بارداری
- سابقه خانوادگی دیابت
- سن بالای ۴۵ سال
- فشارخون بالا
- افزایش چربی های خون

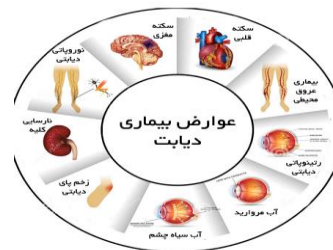
### علائم افزایش قند خون چیست؟

افزایش قند خون بیش از ۲۰۰ میلی گرم در دسی لیتر ، تشنگی شدید، افزایش دفع ادرار، افزایش اشتها و سپس ، ضعف ، خستگی ، تاری دید ، سردرد ، تهوع و استفراغ که مقادیر زیاد آب بدون قند را مصرف کرده و به پزشک مراجعه کنید.

### علائم کاهش قند خون چیست؟

به کاهش غلظت قند خون به کمتر از ۷۰ میلی گرم در دسی لیتر گفته می شود. پوست سرد و مرطوب ، کرختی و بی حسی انگشتان دست و پا و دهان ، افزایش ضربان قلب ، تغییرات عاطفی ، سردرد ، لرزش، بی حالی ، گیجی، عدم تعادل در قدم زدن ، بریده بریده سخن گفتن ، گرسنگی ، تغییرات در بینایی ، تشنج ، کما

\*همیشه پیش خود قند ساده یا کشمش داشته باشید.



### نکات قابل توجه:

- ✓ اجرای رژیم غذایی مطابق با دستور پزشک و کارشناس تغذیه و پیشگیری از مصرف بیش از حد غذاهای شیرین و پرچرب
  - ✓ کنترل اضافه وزن، افزایش فشارخون و افزایش سطح چربی خون
  - ✓ به همراه داشتن کارت شناسایی دیابتی
  - ✓ پوشیدن کفش های راحت و مناسب برای پیشگیری از صدمه پاها خودداری از پوشیدن مداوم کفش
  - ✓ انجام فعالیتهای ورزشی تحت نظارت پزشک حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت با شدت متوسط ( مانند راه رفتن سریع دوچرخه سواری ، شنا ، ورزش یا کار های شدید خانه ) حداقل ۵ روز در هفته را داشته باشید.
  - ✓ در صورتی قند بیمار بالا باشد فعالیت ورزشی نباید انجام شود (ممکن قند خون بالا رود).
  - ✓ استرس عاطفی و هیجانات می تواند قند خون را افزایش دهد.
  - ✓ موقعیت های استرس زا از قبیل بیماری حاد و یا استرس جراحی نیازه کنترل دقیق تر قند خون دارند.
  - ✓ خودداری از به کار بردن گرما یا سرما مستقیم بر روی پاها
  - ✓ عدم قطع تزریق انسولین یا داروهای خوراکی بدون دستور پزشک
  - ✓ رعایت بهداشت دهان و دندان برای جلوگیری از عفونت
  - ✓ کوتاه کردن ناخن ها و تمیز و خشک نگهداشتن سطح پوست بخصوص پاها و پوشیدن دستکش هنگام باغبانی جهت پیشگیری از آسیب پوست
- فواید ورزش منظم:** بهبود کنترل قند ، کاهش بروز بیماریهای قلبی- عروقی ، کمک به کاهش وزن ، احساس خوب بودن.