

## دیابت چیست؟

**مقدمه:** دیابت نوعی بیماری است که در آن مقدار قندخون 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

### پرخوری، پرنوشی، پراداری، 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 معمولا در گروه سنی کودکان، نوجوانان و جوانان هستند ولی ممکن است بیماری در هر سنی شروع شود. در بدن این افراد یا اصلا انسولین ساخته نمی شود و یا به مقدار بسیار ناچیز تولید می شود  
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
- سن بالای ۴۵ سال
- سابقه دیابت بارداری
- فشارخون بالا
- سابقه خانوادگی دیابت
- 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.

## علائم دیابت را بشناسیم



#### 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 کارهای 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 نیاز به 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 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.

**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



**آدرس:** تهران، بلوار کشاورز خیابان حجاب، کوچه یکم



بیمارستان یاس سپید

تلفن: ۷۲-۸۸۹۹۵۷۶۷-۸۸۹۹۵۷۶۵ نمابر: ۸۸۹۹۵۷۶۵

[www.yashospital.com](http://www.yashospital.com)

[info@yashospital.com](mailto:info@yashospital.com)

**گروه هدف:** بیماران / همراهان

**تهیه و تنظیم:** واحد پرستار پیگیری بیمارستان

**ویرایش دوم:** سال ۱۴۰۳

**منابع:** (برونسودارث) مشتاق، زهرا - پرستاری بیماریهای داخلی جراحی - نشر سالمی