

## بسمه تعالی

## دیابت



## واحد آموزشی سلامت

## بیمارستان سردار سلیمانی

[بیمارستان شهید سلیمانی](https://soleimany-hosp.umsha.ac.ir)

<https://soleimany-hosp.umsha.ac.ir>

۰۸۱-۳۴۹۴۷۷۰۱-۷ داخلی ۳۵۷

## دیابت:

اختلال در سوخت و ساز متابولیسم بدن است در بیماری دیابت انسولین به میزان کافی در بدن وجود ندارد و یا انسولین موجود قادر نیست تا وظایف خود را به درستی انجام دهد در نتیجه به علت وجود مقاومت در برابر آن قند خون نمی تواند به طور موثر وارد سلول های بدن شود و مقدار آن بالا می رود .

## انواع دیابت :

### دیابت نوع ۱

در این دسته از مبتلایان تولید انسولین در بدن به طور کامل قطع می شود در نتیجه قند خون نمی توان وارد سلول ها شده و انرژی بدن را تامین کند.

### دیابت نوع دو:

این دسته از مبتلایان بدن نسبت به انسولین مقاوم می شود در عین حال انسولین ترشح شده تاثیری بر روی جذب قند ندارد و یا ترشح آن به میزان کافی صورت نمی گیرد.

### دیابت حاملگی :

حدود ۴ درصد از بانوان در طول زمان بارداری موقت به این نوع دیابت مبتلا می شود و مدت کوتاهی پس از پایان دوران بارداری از بین می رود اما کنترل آن طی دوران بارداری اهمیت بسیاری دارد .

### مرحله پیش دیابت :

پیش از ابتلا به دیابت نوع دو ، معمولاً افراد به شرایطی دچار می شوند که در آن هیچ یک از علائم مربوط به دیابت مشاهده نمی شود ، که به این حالت مرحله پیش دیابت گفته می شود در این حالت قند خون بالاتر از میزان طبیعی بوده و لی نه به میزانی که به عنوان دیابت شناخته شود .

## مهمترین علائم دیابت:

۱. تکرر ادرار که در آن حجم ادرار زیاد میشود
۲. خشکی دهان و تشنگی بیش از حد
۳. پر خوری
۴. احساس ناگهانی خستگی
۵. کاهش وزن بدون دلیل
۶. تاری دید احساس سوزش و مورمور شدن در دستها و پاها
۷. تاخیر در التیام زخم ها بریدگیها

## مهمترین عوامل خطر ابتلا به دیابت نوع

### دو به شرح زیر است.

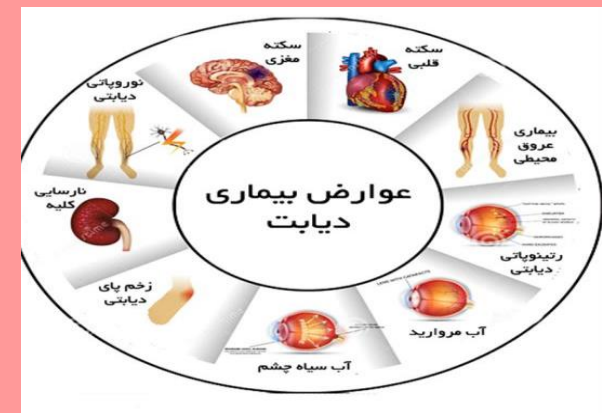
- ✓ سن بالای ۴۵ سال
- ✓ سابقه به دنیا آوردن نوزاد بیشتر از ۴ کیلو گرم
- ✓ سابقه خانوادگی در بستگان درجه یک
- ✓ اضافه وزن و چاقی
- ✓ بالابودن چربی و فشار خون بالا
- ✓ عدم فعالیت بدنی

## تشخیص دیابت :

انجام آزمایشات خونی مانند HbA1C، قند خون ناشتا، قند خون دوساعت بعد از مصرف گلوکز، و سایر آزمایش های بر حسب ضرورت می باشد.



## عوارض دیابت:



## نکات اختصاصی خود مراقبتی شامل:

- ✓ به منظور کنترل قند خون، روزانه ۶ وعده غذا شامل سه وعده غذایی اصلی (صبحانه، ناهار، شام) و سه میان وعده توصیه میشود.
- ✓ افراد مبتلا به دیابت به خصوص بیماران لاغر و بیمارانی که قرص مصرف می کنند یا انسولین تزریق می کند هرگز نباید یکی از وعده های اصلی غذای خود را حذف کند.
- ✓ همراه با وعده های غذای ازسبزیجات استفاده کنید
- ✓ مواد غذایی حاوی کربوهیدرات را در وعده هایی غذایی روزانه و میان وعده ها تقسیم کنید.
- ✓ مصرف میان وعده قبل از خواب خصوصا در کودکان از اهمیت ویژه ای برخوردار است زیرا از کاهش قند خون در طول شب جلوگیری می کند
- ✓ مصرف میوه های شیرین مانند: انگور خربزه، خرما، توت و همچنین خشکبار های شیرین مانند توت خشک کشمش و قیسی را در برنامه غذایی خود محدود کنید .
- ✓ از حبوبات در در برنامه غذایی روزانه بیشتر مصرف کنید.
- ✓ نان سبوس دار مصرف کنید (نان سنگک از نان لواش و فانتزی بهتر است).

✓ قند و شکر انواع شیرینی ها مانند آبنبات شکلات شیرینی گز سوهان و امثال آنها را مصرف نکنید.

✓ برنامه منظم ورزشی داشته باشید یکی از بهترین و ساده ترین ورزش ها پیاده روی است. شدت متوسط به مدت ۱۵۰ دقیقه در هفته ، توصیه می شود.

✓ باتوجه به اینکه دیابت روی سیستم های مختلف بدن تاثیر می گذارد، بنا به سن معاینات دوره ای چشم، قلب و عروق، داخلی اعصاب داشته باشید.

✓ هیپوگلیسمی (افت قند خون) عوارض شایع در بیماران دیابتی است، این مشکل در ابتدای بروز یعنی تا زمانی که بیمار هوشیار است با مصرف مواد قندی قابل پیشگیری می باشد. به این دلیل توصیه می شود بیماران دیابتی در خارج از منزل همیشه مواد قندی همراه داشته باشند تا در صورت شروع علائم از آن استفاده کنند.

✓ دیابت قابل درمان نیست اما قابل کنترل است، لذا لازم است ویزیت های منظم و انجام آزمایشات دوره ای را داشته باشید و رژیم های درمانی توصیه شده را بکار بندید .