



دانشگاه علوم پزشکی البرز

مرکز پزشکی آموزشی درمانی رجایی

دیابت



تهیه و تنظیم:

واحد آموزش و ارتقاء سلامت

۴- حتما از کفش و جوراب مناسب استفاده شود

توصیه مسافرت:

- ۱- کارتی که نشان دهد مبتلا به دیابت هستید با خود همراه داشته باشید
- ۲- سرنگ ، انسولین و نوار تست قند خون کافی برای طول سفر همراه داشته باشید
- ۳- از قبل واکسن لازم را دریافت کرده باشد که احتمال عفونت کاهش یابد.
- ۴- مواد قندی و میوه به همراه خود داشته باشید

نکات مهم:

- ۱- دستگاه قند خون تهیه کنید و میزان قند را در هر وعده یادداشت کنید
- ۲- جهت تنظیم رژیم غذایی به متخصص تغذیه مراجعه نمایید
- ۳- جهت جلوگیری از زخم پای دیابتی از کفش مناسب استفاده شود و شست و شوی روزانه پا انجام شود
- ۴- به طور تقریبی هر یک واحد انسولین ۳۰ میلی گرم از قند خون شما را کاهش میدهد
- ۵- بهترین زمان مصرف قرص گلی بنکلامید ، قبل از وعده غذایی میباشد. و بهترین زمان مصرف قرص متفورمین همراه غذا یا بلافاصله بعد از غذا میباشد (مصرف متفورمین قبل از غذا کبد را چرب میکند)

منبع: برونر و سودارث

جهت استفاده ارمشاوره مراقبتی درمورد بیماری خودبشماره ۳۴۵۷۰۰۲۹

داخلی ۴۱۴ یا سایت rajaei.abzums.ac.ir ارتباط برقرار نمایید

خودمراقبتی

توصیه تغذیه:

- ۱- غذا را به دفعات زیاد و به مقدار کم مصرف کنید
 - ۲- از مصرف نمک و چربی به خصوص چربی حیوانی و غذای سرخ کردنی خودداری کنید
 - ۳- از مصرف زیاد مواد غذایی حاوی کلسترول (چربی) خودداری شود. (مغز، جگر، کله پاچه، دل، زبان، زرده تخم مرغ، کره، دنبه، خامه، بستنی، سس مایونز، تن ماهی، سوسیس، کالباس، پیتزا)
 - ۴- از مصرف مواد قندی محتوی قند ساده پرهیز شود. (قند، شکر، مربا، کمپوت و...)
 - ۵- جهت جلوگیری از دست دادن آب بدن مصرف مایعات فراوان توصیه میگردد
- نکته افرادی که مشکل کلیوی یا قلبی دارند حتما با پزشک خود مشورت کنند
- کاهش وزن ، کاهش استرس، ترک سیگار و قلیان توصیه می شود .

توصیه ورزش:

- ۱- انجام ورزش هوازی (ایروبیک، پیاده روی، دویدن، طناب زدن، دوچرخه ثابت و...) حداقل ۳-۵ روز در هفته
- ۲- قند خون قبل و بعد از ورزش کنترل نمائید
- ۳- ورزش به آهستگی شروع شود و به تدریج بر شدت آن افزوده شود (ورزش نباید جنبه رقابتی داشته باشد زیرا باعث افزایش اضطراب میشود) و حرکت سر کمتر باشد .

دیابت

بیماری قند خون که در آن هورمونی به نام انسولین یا تولید نمیشود یا بدن نمیتواند از انسولین تولید شده به خوبی استفاده کند. انسولین در بدن در پانکراس تولید شده و باعث تحریک ورود گلوکز(قند) به سلول میشود (گلوکز یکی از منابع تامین انرژی در بدن است)

انواع دیابت

۱- **دیابت نوع یک** : در این نوع دیابت انسولین ساخته نمیشود یا مقدار ترشح آن بسیار اندک است و برای جبران آن باید انسولین تزریق شود. عمدتا در سنین پائین رخ میدهد، این بیماران اغلب لاغرند. که به دیابت جوانان معروف میباشد

علائم: پر خوری ، پرنوشی ، پرادراری ، کاهش وزن ناگهانی، احساس خستگی

علت: سابقه خانوادگی، سرطان ها، مصرف الکل، استرس، ویروس (به دلیل حمله به لوزالمعده و تخریب آن از تولید انسولین جلوگیری میکنند)

۲- **دیابت نوع دو**: شایع ترین نوع دیابت است که در آن انسولین تولید میشود اما بدن نمیتواند از آن استفاده کند که علت آن یا کاهش تعداد گیرنده های انسولین در سلول است یا اختلال کار این گیرنده ها است. این نوع دیابت معمولا در سنین بالا رخ میدهد و افراد مبتلا اغلب چاق هستند.

علائم: پر خوری ، پرنوشی، پرادراری، تازی دید، احساس خستگی مفرط، کرحتی و گزگز و مور مور

علل احتمالی : ممکن است مثل نوع ۱ استرس های فیزیکی و ارث نقش داشته باشد. در افرادی اغلب رخ

می دهد که : بیش از ۴۰ سال دارند، چاق و بی تحرک هستند، عادت غذایی بد دارند، سابقه فامیلی دارند، در حاملگی های قبلی به دیابت مبتلا شده اند.



درمان

هدف از درمان دیابت یکسان کردن تعادل بین انسولین و قند خون است و کنترل سطح قند خون ناشتا بین ۹۰-۱۳۰ و قند خون دوساعت بعد از غذا کمتر از ۱۸۰ است.

در دیابت نوع یک حتما باید انسولین تزریق شود و در دیابت نوع دو کاهش وزن و ورزش از قرص های مانند متفورمین و گلی بن کلامید و... استفاده میشود و در صورت پیشرفت بیماری نیاز به تزریق انسولین وجود دارد.

دیابت درمان قطعی ندارد و تا آخر عمر با فرد همراه است و تمام روشها برای کنترل بیماری و بهبود کیفیت زندگی صورت میپذیرد.

عوارض دیابت

بالا ماندن طولانی مدت قند خون باعث:

آسیب به رگ های بزرگ و افزایش احتمال سکته مغزی، قلبی و افزایش فشارخون میشود/ نارسایی کلیه و دیالیز

تاثیر بر رگهای چشم و به مرور زمان انسداد در رگهای چشم و نابینا شدن.

آسیب به رگ های کوچک باعث کاهش خورسانی و ایجاد عفونت در دهان، پا و هر جایی که دچار خراش شود.

آسیب به اعصاب که باعث پیدایش کرحتی یا درد در پاها و پایین ساق ها که بریدگی ها، کبودی ها و... را احساس نمیکند.



لزوم آشنایی با علائم افزایش و افت قند خون:

علائم افزایش قند خون: به قند خون بالای ۲۴۰ میلی گرم گفته میشود و فرد دچار پر خوری، پرنوشی، پرادراری، خواب آلودگی، تازی دید، بی حسی، کاهش سرعت التیام زخم ها و عفونت ها، خشکی پوست، سوزن سوزن شدن پاها

علائم کاهش قند خون: در کاهش قند خون به زیر ۶۵ علائم ظاهر میشود: احساس گرسنگی، لرزش، مور مور شدن اطراف دهان و لبها، سرگیجه، عصبانیت، تپش قلب در موارد بسیار شدید اختلال در راه رفتن، تشنج و از دست دادن هوشیاری.

در صورت مشاهده این علائم قند خون

خود را حتما چک کنید