



دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی سیرجان
بیمارستان امام رضا (ع)

(آموزش به بیمار)

دیابت و راهکارهای پیشگیری و کنترل آن



آخرین بازنگری بهار ۱۴۰۰

در صورت نیاز به اطلاعات بیشتر با سایت بیمارستان تماس حاصل نمایند.

www.emamrezahp.sirums.ac.ir

عوارض عمده بیماری دیابت :

۱- عارضه چشمی

۲- عارضه قلبی عروقی

۳- عارضه کلیوی

۴- عارضه عروقی، عصبی (پای دیابتی)

راههای پیشگیری از ابتلا به بیماری دیابت نوع ۲ :

۱. کاهش وزن

۲. ورزش (پیاده روی)

۳. به اندازه غذا خوردن

۴. کاهش مصرف مواد قندی

۵. مصرف سبزیجات و میوه

۶. عدم مصرف دخانیات

۷. کنترل استرس

۸. بررسی سالانه قند خون در افراد در معرض خطر

• پیاده روی، چون که:

الف) احتیاج به وسیله خاصی ندارد.

ب) راحت و قابل دسترس است.

ورزشهای منظم و ملایم بهتر از ورزشهای ناگهانی و سنگین می

باشد.

چند توصیه برای دیابتی ها :

• کنترل قند خون در حد مطلوب

• معاینه چشم حداقل سالی یکبار

• پا برهنه راه نرفتن (مخصوصاً " در روی سطوح ناصاف)

• پیاده روی (حداقل ۳۰ دقیقه به مدت ۵ روز در هفته)

• نپوشیدن کفش تنگ

• عدم مصرف دخانیات

• استفاده از رژیم غذایی مناسب

• کوتاه نکردن عمیق ناخنها

دیابت حاملگی چیست ؟

به افزایش قند خون در طی دوران حاملگی می گویند .

چه کسانی بیشتر در معرض ابتلا به دیابت حاملگی هستند ؟

کسانیکه :

• سابقه فامیلی دیابت دارند.

• سابقه قلبی دیابت بارداری دارند .

• اضافه وزن دارند .

• دارای نوزاد بالای 4/5 کیلوگرم درزایمانهای قبلی هستند .

آزمایش قند خون تنها راه تشخیص قطعی دیابت می باشد

تایید و تفسیر نتیجه آزمایش باید توسط پزشک انجام گیرد .



منبع :

دستورالعملهای وزارت بهداشت



دیابت یک بیماریست که در آن بدن قادر به تولید یا استفاده مناسب از انسولین نیست. در نتیجه مقدار قند خون بالا می رود. دیابت بیماریست مزمن (طول کشیده) و مادام العمر، که درمان قطعی ندارد. با رعایت توصیه های بهداشتی و مصرف منظم دارو می توان بیماری را کنترل کرده و از بروز عوارض آن جلوگیری نمود.

- ✓ دیابت شایعترین علت نابینایی در افراد بالغ در جهان می باشد (بعد از نابینایی مادر زادی)
 - ✓ دیابت مهمترین علت نارسایی مزمن کلیه در جهان می باشند.
 - ✓ دیابت شایعترین علت قطع پا در دنیا می باشد.
- (تصادفات مقام اول و دیابت مقام دوم را در قطع پا دارا می باشد).

وظایف آموزشی:

از فراگیران عزیز انتظار می رود پس از مطالعه پمفلت،

بتوانند:

- ۱- مرض قند یا دیابت را تعریف کنند.
- ۲- انواع دیابت را نام ببرند.
- ۳- علائم تشخیصی بیماری دیابت را بیان کنند.
- ۴- شرایطی را که سبب می شود فرد بیشتر به دیابت نوع ۲ مبتلا شود را بیان کنند.
- ۵- علائم افزایش و کاهش قند خون را بیان کنند.
- ۶- نام چند مورد از غذاهای مفید و مضر برای دیابتیها را بیان کنند.
- ۷- عوارض عمده بیماری دیابت را نام ببرند.
- ۸- دیابت حاملگی را تعریف کنند.
- ۹- راههای پیشگیری و کنترل بیماری دیابت را بیان کنند.

انواع دیابت:

- ۱- دیابت نوع اول
- ۲- دیابت نوع دوم
- ۳- دیابت حاملگی

علائم تشخیصی دیابت:

- ۱- پر خوری
- ۲- پر نوشی
- ۳- پر اداری

و در مراحل پیشرفته و طول کشیده احساس خستگی مفرط و کاهش وزن و اغما (بیهوشی)

علت دیابت نوع ۱:

- ۱- فقدان تولید انسولین
 - ۲- عدم توانایی بدن در مصرف قند و در نتیجه افزایش غیر طبیعی قند خون.
- بدانیم که دیابت نوع ۱ قابل پیشگیری نیست.
- اما مصرف ماهی در دوران بارداری و مصرف ویتامین D در شیر خواران احتمال ابتلا به دیابت در دوران کودکی را کاهش می دهد.

علت دیابت نوع ۲:

- ۱- اختلال در عملکرد یا تولید نا کافی انسولین
- ۲- عدم توانایی بدن در مصرف قند و افزایش غیر طبیعی قند خون

بیشتر در چه کسانی دیده می شود:

- ۱- در سن بالای ۳۰ سال
 - ۲- افراد چاق
 - ۳- کسانی که عاداتهای غذایی بدی دارند:
- نخوردن صبحانه، دیر شام خوردن و بلافاصله خوابیدن، مصرف زیاد شیرینی جات و غذاهای سرخ کرده و چرب و ...
- ۴- سابقه وجود دیابت در افراد خانواده (پدر، مادر، برادر، خواهر و ...)

۵- کم تحرکی

- ۶- خانمهایی که نوزادان بزرگ، بیش از 4/5 کیلوگرم بدنیا آورده اند.
- ۷- سابقه دیابت در حاملگی های قبلی
- ۸- کسانی که دچار افزایش فشارخون هستند.
- ۹- کسانی که دچار افزایش چربی خون هستند.

غذاهای مفید:

انواع سالاد، سبزیجات، حبوبات و میوه ها، گوشت قرمز بدون چربی، مرغ، ماهی، سفیده تخم مرغ، ماست و پنیر کم چرب

غذاهای مضر:

غذاهای شیرین و پر چرب

علائم افزایش شدید قند خون:

۱. تشنگی بیش از حد
۲. تکرر ادرار
۳. خواب آلودگی غیر معمول
۴. اختلال دید
۵. زود عصبانی شدن
۶. ابتلا به برخی عفونتها (مخصوصا " عفونتهای ادراری)
۷. کمای دیابتی

علائم کاهش شدید قندخون:

۱. افزایش ضربان قلب
۲. سرگیجه و لرزش بدن
۳. ضعف پیشرونده
۴. تعریق
۵. اضطراب
۶. خواب آلودگی غیر معمول
۷. تاری دید و اختلال تکلم
۸. تشنج و اغماء