



دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی سیرجان
بیمارستان ثامن الحجج (ع)

(آموزش به بیمار)

دیابت و راهکارهای پیشگیری و کنترل آن



آخرین بازنگری بهار ۱۴۰۴

در صورت اطلاعات بیشتر به ادرس زیر مراجعه

فرمایید

Samenalhojajhp.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 (مخصوصا " در روی سطوح نا صاف)
- 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 ؟

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 ۴/۵ کیلوگرم در زایمانهای قبلی هستند .
- آزمایش قند خون تنها راه تشخیص قطعی دیابت می باشد
- تایید و تفسیر نتیجه آزمایش باید توسط پزشک انجام گیرد .

منابع :

دستورالعملهای وزارت بهداشت ۱۴۰۱



مقدمه:

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 ادرازی

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 ۴/۵ 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