

به نام خدا

دیابت چیست؟

دیابت بیماری است که قندخون از مقدار طبیعی (۷۰-۱۱۰) بیشتر می شود و بعلت اختلال در ترشح انسولین هورمونی که توسط پانکراس یا همان لوزالمعده ترشح می شود و یا نقص در عملکرد انسولین ترشح شده می باشد.

انواع دیابت:

1. نوع اول: ۱۰٪ انواع دیابت را شامل می شود و در هرسنی ممکن است رخ بدهد و علت آن عدم ترشح انسولین بعلت نابود شدن سلولهای پانکراس است که این گروه حتماً باید انسولین مصرف کنند.
2. نوع دوم: ۹۰٪ انواع دیابت را معمولاً شامل می شود و در افراد سالمند و میانسال شایع تر است و علت آن در ابتدا نقص در عملکرد انسولین و سپس کاهش ترشحات انسولین می باشد.
3. دیابت به دنبال برخی بیماریها
4. دیابت به دنبال مصرف برخی داروها
5. دیابت زمان بارداری

علائم دیابت:

- در دیابت نوع ۲ معمولاً بیعلامت است اما علائم کلیدیابیت شامل: "پر ادراری، پر نوشی، پر خوری" است.
۱. احساس گرسنگی دائم و کاهش وزن
 ۲. احساس خستگی مداوم
 ۳. سردرد و تاری دید قابل توجه
 ۴. بهبود دیر هنگام زخم های بدن
 ۵. احساس ضعف و درد در دست و پاها
 ۶. احساس تشنگی و ادرار بیش از حد معمول

- ✓ سعی کنید در روز حداقل ۲-۳ عدد میوه و ۲ لیوان سبزیجات خام استفاده کنید (سبزیجات رنگی مانند کلم قرمز در پیشگیری از عوارض دیابت موثر تر می باشند).
- ✓ حتما در روز یک لیوان شیر و یک لیوان ماست استفاده کنید. بهتر است نوع کم چرب آن ها را انتخاب کنید. مصرف شیر و ماست، کلسیم و پروتئین مورد نیاز شما را فراهم کرده و از پوکی استخوان پیشگیری می کند.

- ✓ در هر بار وعده غذایی خود از غذاهای پروتئینی مثل گوشت قرمز، گوشت سفید (مرغ، ماهی و...) تخم مرغ استفاده کنید.
- ✓ قبل از پخت، پوست مرغ و چربی های گوشت را کاملاً جدا کنید.

- ✓ مصرف ۲ بار ماهی در هفته را فراموش نکنید. بهتر است به جای سرخ کردن ماهی، آن را به صورت آب پز یا بخار پز استفاده کنید
- ✓ مصرف چربی ها را تا جای امکان کاهش دهید و مصرف موادی مثل کره، سس های -

- ✓ سالاد، روغن ها، مایونز، خامه، سرشیر، شی

ر و دوغ محلی،... را کم کنید.

- ✓ از مصرف نوشابه های

گازدار، شربت، مربا، عسل، ساندیس ها، آب نبات و شکلات ها پرهیز کنید.

- ✓ سعی کنید نان های حاوی غلات

کامل و تهیه شده از آرد های سبوس

دار (مانند نان سنگک و جو و...) را

جایگزین نان لواش کنید.

- ✓ به یاد داشته باشید که مصرف برنج

کته بهتر از برنج آبکش می باشد.

- ✓ در زمان پخت غذا نمک کمتری به

آن اضافه کنید و نمک را در انتهای پخت

غذا به آن اضافه کنید

- ✓ روزانه ۴-۶ لیوان آب بنوشید





دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز

بیمارستان دکتر علی شریعتی



راهنمای بیماران دیابتی



عوارض دیابت :

دیابت یکی از مهمترین علل نابینایی، قطع عضو و نارسایی کلیه ها است بنابراین با مراقبت صحیح از بروز این عوارض پیشگیری کنید.

- ✓ انجام معاینات چشم: سالیانه یکبار
- ✓ ادرار از نظر وجود پروتئین در ادرار
- ✓ چربی خون حداقل سالیانه یکبار
- ✓ چک فشار خون
- ✓ ۱۵ درصد از افراد دیابتی عوارض خطرناک پاها را تجربه می کنند که علت آن از بین رفتن حس درد و نارسایی گردش خون در اندامهای انتهایی و سرکوب سیستم ایمنی می باشد. بنابراین بررسی مرتب پاها از نظر وجود زخم انجام شود. پاها را هر روز از نظر وجود بریدگی، تاول و علائم عفونت از جمله قرمزی، وجود ترشح و گرمی غیرطبیعی و تورم بررسی کنید.

واحد ارتقا سلامت بیمارستان شریعتی کرج نرسیده به ماهدشت

تهیه شده خرداد ۱۳۹۸ و بازنگری خرداد ۱۴۰۴

گروه هدف: کلیه مراجعین

برای کسب اطلاعات بیشتر با شماره ۰۲۶۳۷۳۰۵۰۰ تماس بگیرید

منبع: برونر و سودارث

توجه :

حتما روزانه ۲۰ الی ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی داشته باشید

افزایش فعالیت بدنی چه فوایدی برای افراد دیابتی دارد؟

- * قند خون و فشار خون را کاهش می دهد.
- * کلسترول بد را کاهش و کلسترول خوب را افزایش می دهد.
- * توانایی بدن را در استفاده از هورمون انسولین بهبود می بخشد.
- * خطر حمله های قلبی و سکته کاهش می یابد.
- * قلب و استخوان ها را قوی نگه می دارد.
- * مفاصل را منعطف نگه می دارد.

دارودرمانی:

داروهای کاهنده قندخون اغلب بصورت قرصهای خوراکی یا انسولین تزریقی می باشد که می بایست در زمان معین و به میزان مشخص دستور داده شده باشد.

