



دیابت چیست؟



ویژه: بیماران

تاریخ آخرین بازنگری: ۱۴۰۳/۰۹/۰۱

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۶/۰۹/۰۱

کد پمفلت: PA-۲۶-۱۰۰۳

شماره بازنگری: ۰۵

جهت دسترسی به اطلاعات آموزشی، بارکد زیر را اسکن نمایید.



معاونت آموزش و سلامت
تهیه کننده: بخش غدد- واحد آموزش سلامت

۴- یبوست می تواند یکی از نشانه های افزایش قند خون باشد، زیرا افزایش ترشح ادرار موجب کم آب شدن بدن و جذب اضافی مایعات از بدن می شود.

با نوشیدن مایعات فراوان و کنترل قند خون می توانید مشکل یبوست را حل کنید.

۵- بطور کلی در بیماران دیابتی نوع دوم، انجام ورزش سبک (مانند ۳۰ دقیقه پیاده روی) پس از صرف غذا در تنظیم سطح گلوکز خون مؤثر است. ورزش منظم، خطر ابتلا به بیماری های قلب و عروق را بسیار کاهش می دهد.

۶- اندازه گیری منظم قند خون و ثبت آن بسیار حائز اهمیت است. آزمایش قند خون، بهترین راه برای دانستن وضعیت قند خون است.

۷- در صورت مشاهده هر پدیده غیر عادی در پاها (مانند سخت شدن پوست در قسمتی از کف پاها، وجود بی حسی و کرختی و خمیدگی در قسمتی از پاها) باید به پزشک مراجعه کنید.

منابع:

انجمن دیابت ایران <http://www.ids.org.ir>

<https://www.wolterskluwer.com/en/solutions/uptodate>

<https://medlineplus.gov>

در صورت سؤال یا مشکل در زمینه بیماری خود می توانید بصورت رایگان همه روزه از ساعت ۸ الی ۱۲ بجز تعطیلات به کلینیک آموزش سلامت مراجعه یا تماس حاصل فرمائید.

آدرس: مشهد - چهارراه ابن سینا - میدان امام رضا (ع)

تلفن: ۰۵۱۳۸۵۸۳۸۵۰

وبسایت: emamreza.mums.ac.ir

آیا درمان قطعی وجود دارد؟

دیابت درمان قطعی ندارد ولی روش های مؤثری برای کنترل خوب و پیشگیری از بروز عوارض وجود دارد. با کنترل دیابت می توان تا حد امکان قند خون را در حد طبیعی حفظ کرد. برای دستیابی به این هدف، بکارگیری روش های زیر مؤثر است:

* تغذیه صحیح

* تست منظم قند خون

* ورزش روزانه

* استفاده از انسولین یا داروهای خوراکی در صورت لزوم

نکات خود مراقبتی در بیماری دیابت:

۱- در صورتی که خون رسانی به پاها خوب است و مشکل خاصی ندارید، کافی است بصورت روزانه پاهایتان را از لحاظ وجود زخم کنترل کنید.

۲- مشاهده روزانه پا جهت بررسی وجود تاول، بریدگی، خراش و ضایعات بین انگشتان لازم است انجام دهید. مخصوصا بین انگشتان پا را باید به دقت خشک کنید.

۳- اگر پوستتان خشک است بهتر است از کرم یا روغن نرم کننده استفاده کنید.

این ماده باید پس از شستشو و خشک کردن پا مصرف شود و بین انگشتان پا مالیده نشود.



این مطالب به منظور آشنایی با بیماری دیابت و مراقبت های لازم در مورد آن تهیه شده است. امید است با مطالعه آن قادر باشید دوره درمان خود را به خوبی مدیریت نمایید.



دیابت چیست؟

دیابت زمانی بوجود می آید که در بدن شما به اندازه کافی انسولین تولید نشود یا از انسولین تولید شده در بدن به طور مؤثری استفاده نگردد. بدن شما بدون انسولین نمی تواند انرژی مورد نیاز را از مواد غذایی مصرفی بدست آورد. انسولین هورمونی است که از غده لوزالمعده ترشح می گردد. غذایی که مصرف می کنید در بدنمان به نوعی قند به نام گلوکز تبدیل می شود. انسولین به گلوکز کمک می کند که وارد سلول های بدن شود تا به انرژی تبدیل گردد. بدون انسولین، گلوکز به جای ورود به سلول در بدن جمع می شود.

انواع دیابت:

۱- دیابت نوع اول یا دیابت وابسته به انسولین:

این نوع دیابت زمانی اتفاق می افتد که انسولین یا وجود ندارد یا مقدار آن بسیار کم است. در چنین مواردی باید



دیابت نوع ۱ اغلب کودکان و نوجوانان را در بر می گیرد ولی افراد در سنین بالاتر هم ممکن است دچار شوند. این نوع دیابت حدود ۱۰ درصد از افراد دیابتی را شامل می شود.

۲- دیابت نوع دوم یا دیابت غیر وابسته به انسولین:

این نوع دیابت زمانی اتفاق می افتد که بدن قادر به تولید انسولین به اندازه کافی نباشد و یا انسولین تولید شده نتواند به خوبی مورد استفاده قرار گیرد. با رژیم غذایی، داروهای خوراکی و فعالیت های جسمی می توان این نوع دیابت را کنترل کرد. دیابت نوع ۲ اغلب در افراد بالغ دیده می شود و شایعترین نوع دیابت است و ۹۰ درصد کل افراد دیابتی را شامل می شود.

بیماری دیابت چه علائمی دارد؟

* پر نوشی * پر خوری * پرادراری * تاری دید و سردرد * خواب آلودگی و احساس خستگی * طولانی شدن مدت زمان ترمیم زخم ها

بیماری دیابت چگونه تشخیص داده می شود؟

تشخیص بیماری بر اساس اندازه گیری قند خون ناشتا انجام می گیرد. وجود قند در ادرار نیز به تشخیص بر بیماری کمک می کند.

عواملی که باعث بیماری دیابت نوع دوم می شوند:

۱- چاقی

۲- سن بیش از ۴۰ سال

۳- کمبود ورزش و فعالیت جسمی



۵- خانم هایی که سابقه سقط، مرده زایی بدون علت و یا تولد نوزاد ۴ کیلوگرم و بیشتر دارند.

توصیه های غذایی در بیماران دیابتی:

رژیم غذایی اصل و پایه، کنترل دیابت مخصوصا دیابت نوع دوم است.

بنابراین رعایت نکات زیر لازم است:

۱- اولین گام را با حذف قند، دسر و غذاهای شیرین آغاز کنید و به جای آنها از شیرین کننده های طبیعی استفاده کنید.

۲- به منظور کنترل قند خون و جلوگیری از نوسانات شدید آن بهتر است که در همه موارد از ۵ یا ۶ وعده غذایی استفاده شود.

در صورت امکان، ورزش های سبک (مانند پیاده روی) توصیه می گردد.

۳- از مواد نشاسته ای مثل نان، سیب زمینی و برنج و به مقداری که موجب افزایش وزن نشوند مصرف نمایید.

۴- بخشی از پروتئین حیوانی بهتر است از حبوباتی که دارای فیبر بالایی هستند، تامین شود.

۵- به جای قندهای ساده بهتر است از میوه ها و سبزی هایی که دارای فیبر بالایی هستند استفاده شود.

