



دیابت نوع یک



ویژه: بیماران

تاریخ آخرین بازنگری: ۱۴۰۳/۰۹/۰۱

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۶/۰۹/۰۱

کد پمفلت: PA-۲۶-۱۰۰۴

شماره بازنگری: ۰۵

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



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

در چه صورتی باید فوراً به پزشک مراجعه کنید؟

♦ در صورتی که علی رغم مصرف دو وعده کربوهیدرات سریع الاثر ۱۵ میلی گرم مثل، یک فنجان آبمیوه، ۶ تا ۸ آبنبات یا قند با فاصله ۱۵ دقیقه ای هنوز قند خونتان کمتر از ۷۰ باشد.

- ♦ گیجی
- ♦ تنگی نفس
- ♦ پرنوشی و پرادراری شدید
- ♦ تهوع و استفراغ شدید
- ♦ درد شکمی
- ♦ قندخون بالاتر از حداکثر مقداری که پزشک شما تعیین کرده است.

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

توصیه های کلی:

- فقط داروهایی که پزشک برایتان تجویز کرده است را مصرف نمایید.
- به زمان های ویزیت که توسط پزشک تعیین شده توجه داشته و سر وقت به پزشک مراجعه کنید.

در صورت بروز موارد زیر پزشک خود را در جریان بگذارید:

- اگر قند خونتان از محدوده طبیعی خارج شد. (پزشک این محدوده را برایتان توضیح می دهد).
- مبتلا به بیماری سختی شده اید.
- بیمار شده اید یا برای ۲ روز یا بیشتر تب داشته اید و بهبود نمی یابید.
- نمی توانید غذا بخورید.
- تهوع و استفراغ دارید.
- اسهال دارید



با آرزوی سلامتی برای شما

این مطالب به منظور آشنایی با بیماری دیابت نوع یک 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 نوع یک چیست؟

دیابت نوع یک، بیماری مزمن است. این بیماری زمانی اتفاق می افتد که لوزالمعده هورمونی به نام انسولین را به مقدار کافی تولید نمی کند. انسولین باعث می شود قندخون وارد سلول های بدن شود. سلول ها از قند برای تولید انرژی استفاده می کنند. کمبود انسولین باعث می شود که قندخون بجای ورود به سلول ها، در خون انباشته شود و در نتیجه قندخون بالا می رود.

دلیل اصلی ابتلا به دیابت نوع یک، ناشناخته است ولی با مصرف انسولین و داشتن سبک زندگی سالم می توان آن را مدیریت کرد.



علائم و نشانه ها در دیابت:

علائم ممکن است تدریجی یا ناگهانی بروز کنند. علائمی مانند:

- * تشنگی و گرسنگی
- * پرادراری یا شب ادراری
- * تغییرات ناگهانی وزن
- * عفونت های مکرر
- * خستگی و ضعف
- * درد شکمی، تهوع و استفراغ
- * تغییرات بینایی (تاری دید)
- * تنفس با بوی سیب گندیده

دیابت نوع یک چگونه تشخیص داده می شود؟

این بیماری بر اساس علائم و شرح حال، معاینه فیزیکی و سطح قند خون تشخیص داده می شود. علاوه بر این ها، یک یا چند آزمایش طبق نظر پزشک انجام خواهد شد:

- ♦ تست قندخون ناشتا: برای این تست باید حداقل ۸ ساعت ناشتا باشید.
- ♦ تست قندخون در ساعات مختلف: این تست قندخون را در ساعات مختلف چک می کند و به زمان غذا خوردن فرد ربطی ندارد.
- ♦ تست هموگلوبین ای وان سی (A1C): این تست اطلاعاتی را از قندخون طی ۲ تا ۳ ماه گذشته در اختیار پزشک می گذارد.



ممکن است این تست ها چندین بار برای شما انجام شود تا تشخیص قطعی گردد. هم چنین ممکن است تست ادرار یا آزمایش های دیگری هم نیاز باشد.

دیابت نوع یک چگونه درمان می شود؟

درمان می تواند شامل موارد زیر باشد که طبق دستور پزشک انجام می شود:

۱- انسولین تزریق کنید. این کار قندخون شما را در محدوده طبیعی نگه می دارد. دوز انسولین بر اساس فعالیت فیزیکی و رژیم غذایی شما می تواند متفاوت باشد.

۲- قندخون خود را در فواصل زمانی تعیین شده کنترل کنید.



۳- رژیم غذایی خود را تغییر دهید و سبک زندگی سالم داشته باشید. (بعنوان مثال مراجعه به متخصص تغذیه و فعالیت بدنی منظم) ورزش می تواند قندخون را کاهش دهد. لازم است که قبل و بعد از ورزش قندخون خود را کنترل کنید. ممکن است جهت پیشگیری از افت قندخون نیاز باشد قبل از ورزش یک میان وعده بخورید.

۴- برای جلوگیری از عوارض دیابت، داروهای خود را به طور منظم مصرف کنید.

