



مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی امام رضا (ع)

دیابت نوع دو

(پمفلت شماره ۲: مراقبت در دیابت)



ویژه: بیماران

تاریخ آخرین بازنگری: ۱۴۰۳/۰۹/۰۱

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۶/۰۹/۰۱

کد پمفلت: PA-۲۶-۱۰۰۷

شماره بازنگری: ۰۵

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



معاونت آموزش و سلامت

تهیه کننده: بخش غدد- واحد آموزش سلامت



مطالعات نشان داده است که داروهای ضد چربی خطر ابتلا به حملات قلبی، سکته مغزی و مرگ در افراد مبتلا به دیابت که بیش از ۴۰ سال سن دارند حتی اگر سطح کلسترول آن ها طبیعی باشد، را کاهش می دهند.

منابع:

<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

اقداماتی برای کاهش خطر ابتلا به بیماری قلبی و

عروقی در بیماران دیابتی:

* سیگار و قلیان را ترک کنید



* فشار خون بالا را با تغییرات شیوه زندگی و / یا دارو (ها) مدیریت کنید.



* برای اندازه گیری سطح کلسترول و تری گلیسیرید آزمایش خون انجام دهید و در صورت لزوم، رژیم غذایی تان را تغییر دهید. بعضی افراد همچنین برای کاهش میزان چربی (LDL)(کلسترول بد) یا تری گلیسیرید نیاز به دارو دارند.



ممدجوی گرامی:

با آرزوی سلامتی برای شما

این مطالب به منظور آشنایی با بیماری دیابت نوع ۲ و مراقبت‌های لازم در مورد آن تهیه شده است. امید است با مطالعه آن قادر باشید دوره درمان خود را به خوبی مدیریت نمایید.



بیماری دیابت نوع دو چیست؟

تمام سلول‌های بدن شما، به طور معمول نیاز به قند دارند. قند به کمک یک هورمون به نام انسولین وارد سلول می‌شود. اگر انسولین به اندازه کافی وجود نداشته باشد و یا اگر اثر انسولین در بدن کم شود، میزان قند در خون بالا می‌رود. در این شرایط گفته می‌شود فرد مبتلا به دیابت است.

دو نوع دیابت وجود دارد. در دیابت نوع ۱، مشکل این است که پانکراس (لوزالمعده) به اندازه کافی انسولین را تولید نمی‌کند. در دیابت نوع ۲، پانکراس به اندازه کافی انسولین را تولید می‌کند، ولی بدن به انسولین مقاومت می‌کند. در نتیجه سطح قند خون بالا می‌رود و در صورت عدم درمان، مشکلاتی ایجاد می‌شود.



نکاتی در ارتباط با مراقبت و پیشگیری از بیماری:

اگر چه درمان قطعی برای دیابت وجود ندارد ولی روش‌هایی برای کنترل و پیشگیری از عوارض وجود دارد که شامل موارد زیر است:

- خوردن غذاهای سالم
- داشتن وزن مناسب و حفظ وزن مناسب
- کنترل و تنظیم فشار خون
- تنظیم سطح کلسترول خون
- داشتن فعالیت‌های فیزیکی مناسب
- ترک سیگار و قلیان
- معاینه چشم سالی یکبار
- مراقبت از پاها و مشاهده روزانه پا جهت بررسی تاول، بریدگی، خراش و ضایعات بین انگشتان
- کنترل استرس
- معاینه دندانپزشکی هر دو سال یکبار جهت کنترل دندان‌ها و لثه‌ها
- کنترل قند خون به طور منظم
- استفاده صحیح از انسولین یا داروهای خوراکی در صورت لزوم
- مراجعه به پزشک به طور منظم جهت کنترل و ادامه مراقبت



آیا درمان قطعی وجود دارد؟

دیابت درمان قطعی ندارد ولی روش‌های مؤثری برای کنترل و پیشگیری از بروز عوارض وجود دارد.

با کنترل دیابت می‌توان تا حد امکان قند خون را در حد طبیعی حفظ کرد.

برای دستیابی به این هدف، بکارگیری روش‌های زیر مؤثر است:

- تغذیه صحیح
- اندازه‌گیری منظم قند خون
- انجام ورزش مناسب به طور منظم
- استفاده از انسولین یا داروهای خوراکی در صورت لزوم

آموزش مستمر و مداوم در رابطه با موارد فوق ضروری است. تنها زمانی می‌توانید دیابت خود را کنترل کنید که بپذیرید مسئول سلامت خود هستید و بقیه افراد نقش کمک‌کننده دارند.

