

دیابت

زمانی که کلمه دیابت به گوشتان می خورد ، احتمالاً اولین چیزی که به ذهنتان می رسد ، قند خون بالاست. دیابت یک بیماری مزمن و پیش رونده است. زمانی که بدن یک شخص نتواند به اندازه کافی انسولین تولید کند یا انسولین تولید شده را درست استفاده کند آن شخص به دیابت مبتلا می شود.

انسولین چیست؟

هورمونی است که پانکراس در بدن تولید می کند. این هورمون قند را از خون می گیرد و به داخل سلول های بدن منتقل می کند تا بدن از آن به عنوان انرژی استفاده کنند. زمانی که انسولین کم باشد یا بنا به دلایل مختلف تأثیر نداشته باشد، میزان قند خون بالا می رود و با گذشت زمان به برخی اعضای بدن آسیب وارد می کند.

انواع دیابت:

دیابت نوع 1: که به آن دیابت وابسته به انسولین هم می گویند و شیوع کمتری دارد. دلایل ژنتیکی و محیطی برای آن مطرح می شود. در کودکان و نوجوانان شایع تر می باشد.

دیابت نوع 2: دیابت غیر انسولین هم می گویند. شایع ترین نوع دیابت می باشد که معمولاً به دلیل مقاومت سلول های بدن نسبت به انسولین رخ می دهد. معمولاً در بزرگسالان شیوع بیشتری دارد و علت آن اضافه وزن ، کاهش تحرک، تغذیه نامناسب می باشد.

دیابت بارداری: فرد باردار برای اولین بار با افزایش قند روبرو می شود. هر چند علائم و نشانه های دیابت بارداری بعد از زایمان معمولاً از بین می رود ولی در آینده این زنان مستعد ابتلا به دیابت نوع 2 هستند.

پیش دیابت چیست؟ تعداد زیادی از بیماران مبتلا به دیابت نوع 2 در ابتدا پیش دیابت هستند به این معنی که سطح قند خون آنها بالاتر از حد طبیعی است اما نه به اندازه ای که بتوان علائم دیابت را تشخیص داد. بدن در مقابل انسولین مقاومت می کند.

انواع دیابت



علائم: نوشیدن زیاد مایعات و تشنگی بیش از حد ، پرخوری ، تکرر ادرار ، خستگی زیاد از حد، مشکلات بینایی، عدم بهبود زخم و عفونت های عودکننده.

ریسک فاکتور ها شامل: افراد کم تحرک ، سابقه دیابت در بستگان درجه 1 ، افرادی که مبتلا به فشار خون بالا هستند، چاقی ، زنان مبتلا به تخمدان پلی کیستیک.

عوارض دیابت:

بیمارهای کلیوی که شایع ترین علت بیمارهای کلیوی که منجر به دیالیز یا پیوند کلیه می شود، دیابت است. مشکلات بینایی، بیماری های قلبی عروقی، بیمارهای اعصاب محیطی که به دلیل ایجاد اختلالات حسی باعث ایجاد زخم مزمن در اندام می شود حتی عفونت ناشی از این نوع زخم ها منجر به قطع عضو می شود.





دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی خراسان رضوی
بیمارستان شهید کامیاب

دیابت



کد پمفلت GEN/5/9	سال تهیه : 1401
گروه هدف: بیماران	بازنگری مجدد: فروردین 1404

منابع:

1. Doghas. Principles of Dogas patient care: Golban Publishing; 1400
2. <http://www.patienteducationcenter.org>
3. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/>

افت قند خون چه زمانی اتفاق می افتد؟

زمانی که بیماران داروهای پایین آورنده قندخون مصرف کنند ممکن است دچار علائمی چون بی قراری ، سردرد، لرزش و عدم تعادل ، تعریق ، تپش قلب و ... شوند که حتی ممکن است به تشنج و بی هوشی بیانجامد در این هنگام بهتر است 2-3 حبه قند یا نصف لیوان آبمیوه یا یک قاشق عسل مصرف نمایند.

و در آخر: در صورت اصلاح سبک زندگی ، ورزش منظم ، عدم مصرف سیگار و الکل، عدم مصرف غذاهای چرب و رعایت رژیم غذایی از ابتلا به بیماری دیابت پیشگیری میتوان پیشگیری کرد.

جهت پیگیری و سوالات خود می توانید با کلینیک
پرستاری آموزش سلامت به شماره 05138026159 تماس
حاصل نمایید.
سایت بیمارستان :

<http://h-kamyab.mums.ac.ir/>

جهت استفاده از مطالب سایت بیمارستان ، بارکد را اسکن نمایید.



تغذیه و رژیم غذایی در افراد مبتلا به

دیابت باید به چه صورت باشد؟

در کنار دارو درمانی تغذیه و رژیم غذایی مطرح می شود . بهترین مواد غذایی برای بیماران دیابتی شامل:

● غلات کامل مثل برنج سبوس دار ، جو دو سر

● سیب زمینی کبابی

● سبزیجات تازه مثل اسفناج و کلم به صورت بخارپز

● پروتئین های گیاهی مثل حبوبات و خشکبار

● گوشت سفید مثل مرغ و ماهی

● تخم مرغ

● لبنیات کم چرب ، غذاهایی حاوی امگا 3

