

## دیابت چیست؟

دیابت یک بیماری مزمن است و زمانی رخ میدهد که لوزالمعده انسولین کافی تولید نمی کند یا بدن به طور موثر از انسولین تولید شده نمی تواند استفاده کند. انسولین هورمونی است که قند خون را تنظیم میکند. افزایش قند خون شایعترین علامت دیابت کنترل نشده است و در طول زمان منجر به آسیبهای جدی به بسیاری از سیستم های بدن به ویژه اعصاب و عروق خونی می شود.

### انواع دیابت :

#### دیابت نوع ۱

#### دیابت نوع ۲

**دیابت نوع یک** (وابسته به انسولین یا دیابت دوران کودکی): با تولید انسولین ناکافی در بدن مشخص می شود و کنترل آن با تزریق روزانه انسولین امکان پذیر است. علت دیابت نوع یک ناشناخته است و در حال حاضر نمی توان از آن پیشگیری کرد.

**دیابت نوع دو** (غیر وابسته به انسولین یا دیابت بزرگسالان): حاصل استفاده غیر موثر بدن از انسولین است. دیابت نوع ۲ شامل ۹۰٪ از مبتلایان به دیابت در سراسر جهان است و تا حد زیادی نتیجه اضافه وزن و چاقی و عدم فعالیت بدنی است.

### علائم دیابت :

نوشیدن زیاد مایعات و تشنگی بیش از حد، تکرر ادرار، پرخوری، مشکلات بینایی، عدم بهبود زخم و عفونت های عود کننده

### عواقب شایع دیابت چه هستند؟

با گذشت زمان دیابت میتواند به قلب و عروق خونی، چشم، کلیه ها و اعصاب آسیب برساند.

### راههای تشخیصی :

تشخیص زود هنگام میتواند از از طریق آزمایش خون با دستگاهی بنام گلوکومتر که نسبتا ارزان است انجام شود.

### پیشگیری :

- تغییرات ساده در سبک زندگی
- دستیابی به وزن نرمال بدن و حفظ آن
- افزایش میزان فعالیت بدنی
- استفاده از یک رژیم غذایی سالم شامل ۳-۵ وعده میوه و سبزیجات در روز و کاهش مصرف قند و چربی های اشباع
- اجتناب از مصرف دخانیات

### درمان:

- درمان افراد مبتلا به دیابت نوع یک با انسولین می باشد و درمان دیابت نوع دو را می توان با داروهای خوراکی انجام داد اما به مرور زمان ممکن است نیاز به انسولین نیز وجود آید.
- کنترل فشار خون و مراقبت از پا



مرکز آموزشی درمانی الزهرا (س)

### خودمراقبتی دیابت



تهیه و تنظیم :

کارگروه آموزش به بیمار بخش HDU

تاریخ آخرین بازنگری: پاییز ۱۴۰۱

### خودمراقبتی بیماران دیابتی :

جلوگیری از ایجاد خراش، بریدگی و سایر ضایعات پوستی

از آسیب دیدن پاهای خود پیشگیری کنید.  
ناخن های خود را به صورت مستقیم کوتاه کنید.  
حداقل سالی یکبار به چشم پزشک مراجعه کنید.  
فشارخون خود را مکرر اندازه گیره کنید.

#### واحد پرستاری آموزش و پیگیری بیماران

- آموزش و مشاوره رایگان در زمینه سبک زندگی سالم، ترک سیگار و الکل، تغذیه و رژیم غذایی  
- آموزش و مشاوره به بیماران قلبی ریوی مزمن، چاقی، آسم، دیابت، سکته مغزی، اختلالات روانپزشکی

- آموزش و مشاوره در زمینه سرطان ها و غربالگری آنها

زمان: هر روزه غیر از ایام تعطیل ساعت ۸ الی ۱۴.  
مکان: ساختمان شماره ۲ طبقه همکف تلفن  
۰۴۱۳۵۵۳۹۱۶۱-۳ داخلی ۴۷۳

منابع : راهنمای بالینی دیابت چاپ ۱۴۰۰

### توصیه های تغذیه ای برای بیماران دیابتی :

غذا در دفعات متعدد و به مقدار کم مصرف شود تا قند خون دچار نوسان نشود.

از مصرف زیاد چربی ها مخصوصا چربی های حیوانی خودداری شود.

از مصرف زیاد غذاهای سرخ کردنی پرهیز شود.  
از مصرف مواد قندی محتوی قند ساده پرهیز شود (قند ، شکر ، مربا ، کمپوت )

استفاده از نمک در غذا محدود شود.

میزان مصرف مواد غذایی حاوی فیبر افزایش یابد.  
(میوه جات خام و سبزیجات )

#### علائم کاهش قند خون را بشناسیم

-علائم کاهش قند خون : ضعف و بیحالی و عرق سرد فراوان ، تپش قلب و سرگیجه و تاری دید می باشد.