



دیابت

تهیه کننده

مهدیه درویشی

بیمارستان امام خمینی دهدشت

بخش ccu

زستان ۹۵

روش های پیشگیری و کنترل دیابت

درمان های غیر دارویی

- ✓ رعایت رژیم غذایی مناسب
- ✓ کاهش وزن
- ✓ پرهیز از استرس
- ✓ فعالیت های ورزشی منظم
- ✓ عدم مصرف سیگار یا الکل
- ✓ ...

درمان های دارویی:

- ✓ قرص های خوراکی پایین آورنده ی قند خون
- ✓ انسولین : با توجه به اینکه هر روزه به مبتلایان دیابت افزوده می شود و اساساً درمان هم ندارد لازم است که پیشگیری زودهنگام را انجام داده تا از بروز بیماری و عوارض آن جلوگیری کرد که غربالگری موثرترین راه جهت کنترل دیابت می باشد .

دیابت یک بیماری پر هزینه است

با تشخیص و کنترل آن متحمل هزینه گزاف نشوید

عوامل مستعد کننده دیابت

- ✓ سن بالا
- ✓ وزن بالا به خصوص چاقی اطراف کمر و باسن
- ✓ سابقه فامیلی ، ابتلای فامیل درجه ۱ به دیابت
- ✓ سابقه تولد نوزاد با وزن بیشتر از ۴/۵ کیلوگرم
- ✓ فشار خون بالا
- ✓ چربی خون بالا
- ✓ کم تحرکی
- ✓ استرس
- ✓ رژیم غذایی نامناسب

عوارض دیابت:

زودرس: بالا رفتن و پایین آمدن ناگهانی قند خون

دیررس: آسیب به ارگان های بدن از جمله کلیه ، چشم ، سیستم قلب و عروق ، اعصاب و صدمه به ارگان ها می تواند به صورت تاری دید مختصر تا نابینای کامل ، فشار خون بالا ، گرفتگی کامل عروق قلبی و ... می



دیابت چیست:

دیابت یک اختلال در سوخت و ساز «متابولیسم» بدن است که در آن یا انسولین به میزان کافی در بدن ندارد و یا انسولین قادر نیست تا وظایف خود را به درستی انجام دهد و در نتیجه به علت وجود مقاومت در برابر آن ، قندخون بالا می رود . انسولین هورمونی است که توسط سلول های «بتا» پانکراس ترشح می شود . وظیفه اصلی آن کاهش قند خون است.

انواع دیابت

دیابت نوع ۱:

این نوع دیابت در اثر تخریب سلول های پانکراس به وجود می آید که شیوع آن در جوانان و نوجوانان می باشد و جهت درمان نیاز به مصرف انسولین دارد. دیابت نوع ۲:

در این نوع دیابت، مسئله کمبود انسولین خیلی مطرح نیست، بلکه بدن به دلایلی قادر به استفاده از انسولین نمی باشد . شیوع آن بیشتر در بزرگسالان می باشد. این گروه از بیماران جهت درمان نیاز به مصرف قرص های خوراکی دارند . البته در بعضی مواقع جهت کنترل قند نیاز به مصرف انسولین می باشد .

دیابت حاملگی :

که فقط منحصر به زمان بارداری است البته این گروه از خانم ها مستعد ابتلا به دیابت تیپ ۲ در آینده می باشند .

نکاتی در مورد تغذیه در دیابت

- ✓ از حبوبات می توانید به عنوان منبع غنی فیبر استفاده کنیم .
- ✓ بهتر است سبزیجات به صورت خام مصرف شود .
- ✓ در میان وعده از منابع کم هیدرات کم چرب مانند بیسکوئیت کراکرا استفاده کنید .
- ✓ هنگام پخت گوشت به جای افزودن نمک از طعم دهنده هایی مانند آبلیمو و آبغوره استفاده کنید .
- ✓ هنگام خرید کم چربترین گوشت را بخرید .
- ✓ پوست مرغ را قبل از خوردن جدا کنید.
- ✓ به جای گوشت قرمز از گوشت مرغ، ماهی و بوقلمون بیشتر استفاده کنید و ...

علائم اولیه دیابت چیست ؟

دیابت نوع ۱ معمولاً شروع پرسروصدایی دارد و با علائمی چون تشنگی ، پرادراری ، پرنوشی ، کاهش وزن ، گرسنگی و خستگی شدید ظاهر می شود . دیابت نوع ۲ شروع خیلی آهسته تری دارد و شایع ترین علامت اولیه آن در واقع «بی علامتی» است . درصد قابل توجهی از بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲ «تقریباً ۵۰ درصد» از بیماری خود اطلاعی ندارند و تنها با انجام آزمایش قندخون می توان آن را شناسایی کرد. با این وجود در صورت عدم کنترل مطلوب ممکن است علائم شدیدتری نیز بروز کند .



SoFun.ir

از دیگر علائم دیابت نوع ۲ می توان به عفونت های مکرر مخصوصاً در دستگاه ادراری و پوست ، تاری دید ، بهبودی دیررس زخم ها و احساس سوزش و بی حسی در انگشتان پا اشاره کرد .

ممکن است فردی هیچ کدام از علائم را نداشته باشد ولی مبتلا به دیابت باشد

وجود هر یک از علائم فوق الزماً به معنی ابتلا به دیابت نمی باشد .

