



دانشگاه علوم پزشکی شیراز

بیمارستان جوادالائمه خرامه

دیابت



تیهیه کننده	نرگس میرزایی کارشناس پرستاری
تایید کننده	دکتر فاطمه گریست متخصص داخلی
سال تهیه	بهار ۱۴۰۱
منبع	بوتر سودارت غدد ۲۰۲۲

صحیح، کاهش وزن، ورزش و استفاده از قرص های کاهش دهنده قند خون می باشد.

توصیه ها:

۱- وعده غذایی را افزایش دهید اما حجم غذا را در هر وعده کم کنید. از فیبر هم استفاده کنید چون از کاهش ناگهانی قند خون جلوگیری می کند.

۲- همیشه همراه خود قند و شکلات داشته باشید.

۳- کارت شناسایی، افراد دیابتی را همراه داشته باشید.

۴- از حذف وعده غذایی بپرهیزید.

۵- مرتب قند خون خود را چک کنید.

۶- مراقب پاهای خود باشید، از پوشیدن جوراب و کفش های تنگ اجتناب کنید، در صورت زخم در انگشتان، ناحیه دچار زخم را حرکت دهید تا باعث بهبود جریان خون در آن ها شود.

عوارض: بالا بودن طولانی مدت قند خون باعث بروز

عوارض در قلب و عروق خونی و کلیه ها و اعصاب بدن می گردد. در غیاب انسولین یا مقاومت به انسولین، بدن به جای قند از چربی و پروتئین استفاده می کند که این کار عواقب خطرناکی دارد و باعث بروز اسیدوز دیابتی (کمای دیابتی) می گردد.

علائم کمای دیابتی:

افرادی که دچار کمای دیابتی می شوند سریع و عمیق نفس می کشند. دهان بیمار بوی استون یا بوی میوه می دهد همچنین فرد ممکن است اظهار درد شکم، تهوع یا استفراغ کند.

- افراد دیابتی باید تحت نظر متخصص چشم و کلیه باشند.
- افراد دیابتی به علت اختلال در اعصاب نسبت به افراد عادی درد را کمتر احساس می کنند در نتیجه مستعد زخم و عفونت در پا می باشند. و این افراد به دلیل آسیب عروق خونی مستعد حملات قلبی و سکته های قلبی می باشند
- دیابت درمان قطعی ندارد درمان دیابت نوع ۱ استفاده همیشگی از انسولین تزریقی است. درمان دیابت نوع دوم هم بر پایه ی تغذیه

انواع دیابت

دیابت (بیماری قند خون)

دیابت یا مرض قند خون بیماری است که در آن سوخت و ساز بدن مختل می شود. در بیماری دیابت، انسولین به مقدار کافی در بدن وجود ندارد و یا اینکه انسولین به مقدار کافی وجود دارد اما انسولین توانایی انجام وظایف خود را ندارد. و در نتیجه یک حالت مقاومت در برابر انسولین وجود دارد. نتیجه این کمبود انسولین یا مقاومت به انسولین این است که قند از خون وارد سلول ها نمی شود و در نتیجه قند در خون مانده و باعث افزایش قند خون می شود. قند ناشتا بیشتر از ۱۲۶ یا قند خون بیشتر از ۲۰۰ را دیابت گویند.

عوامل خطر:

عواملی که احتمال ایجاد دیابت را در افراد بیشتر می کند عبارتند:

- ارث (سابقه خانوادگی): در صورتی که والدین یا خواهر و برادر به این بیماری مبتلا باشند.
- چاقی
- سن: بیشتر یا مساوی ۴۵ سال
- سابقه داشتن کلسترول بالا
- سابقه پرفشاری خون (فشار خون بیشتر از ۱۴۰/۹۰)
- سابقه داشتن یک قند خون ناشتا بالا در آزمایشات
- وجود سابقه دیابت حاملگی یا تولد نوزاد بیشتر از ۴ کیلوگرم در خانمها

۱- دیابت نوع ۱: این نوع دیابت بیشتر در افراد زیر ۳۰ سال

دیده شده است که به آن دیابت جوانی هم می گویند.

۲- دیابت نوع ۲: این دیابت شایع ترین نوع دیابت می

باشد و معمولاً بعد از سن ۳۰ سالگی به دنبال چاقی دیده می شود که به آن دیابت بزرگسالی می گویند.

درمان: کاهش وزن، ورزش، دارودرمانی (مثل متفورمین و گلی بن کلامید)

۳- دیابت حاملگی: دیابتی که در ۳ ماهه دوم یا سوم

حاملگی بروز می کند. این دیابت معمولاً بعد از حاملگی خود به خود خوب می شود. اما این افراد احتمال ابتلا به دیابت نوع دوم را دارند.

درمان: رژیم غذایی کنترل شده و چک مرتب قند خون و در صورت نیاز استفاده از انسولین

* ۳ علامت عمده در افراد مبتلا به دیابت شامل:

پرنوشتی، پرادراری، پر اشتهایی

سایر علائم: خستگی ، بی حسی، خشکی پوست

درمان:

۱- رژیم درمانی – کاهش وزن

به یاد داشته باشید بهترین رژیم درمانی استفاده به جا از قند، نشاسته، چربی و پروتئین می باشد همچنین استفاده از فیبر توصیه می شود.

۲- ورزش و فعالیت

بیماران دیابتی در نظر داشته باشند تنها زمانی ورزش کنند که سطح قند خون نزدیک حد طبیعی باشد زیرا اگر قند خون بالا باشد و فرد ورزش سنگین انجام دهد کبد هم قند خون بیش تری را آزاد می کند و خود باعث افزایش قند خون می شود. همچنین احتمال احتمال ناگهانی افت فشار خون و قند خون هم وجود دارد و در نتیجه همیشه همراه خود ۲ حبه قند، یک شکلات یا مقداری قند داشته باشید.

علائم کاهش قند خون: تعریق، گرسنگی، ضعف

۳- دارودرمانی