

علائم بیماری دیابت :

- * پر نوشی
- * پر خوری
- * پر ادراری
- * تاری دید و سردرد
- * خواب آلودگی و احساس خستگی
- * طولانی شدن مدت زمان ترمیم زخم ها
- * کاهش وزن

روش تشخیص :

تشخیص بیماری بر اساس اندازه گیری قند خون ناشتا انجام میگردد . وجود قند در ادرار نیز به تشخیص بیماری کمک میکند .

عوامل مستعد کننده ابتلاء به دیابت نوع دو:

- ۱- چاقی
- ۲- سن بیشتر از ۴۰ سال
- ۳- کم تحرکی و نداشتن فعالیت های بدنی
- ۴- سابقه دیابت در خانواده
- ۵- رژیم غذایی نامناسب (مانند غذاهای آماده ، پر چرب مواد قندی فراوان)

دیابت چیست ؟

انواع دیابت :

۱-دیابت نوع ۱:

این نوع دیابت زمانی اتفاق می افتد که انسولین یا وجود ندارد یا مقدار آن بسیار کم است در چنین مواردی باید انسولین تزریق گردد.

دیابت نوع ۱ اغلب کودکان و نوجوانان را درگیر می کند.

۲-دیابت نوع ۲:

این نوع دیابت زمانی اتفاق می افتد که بدن قادر به تولید انسولین به اندازه کافی نباشد و یا انسولین تولید شده نتواند به خوبی مورد استفاده قرار گیرد . دیابت نوع ۲ اغلب در افراد بالغ دیده می شود و شایع ترین نوع دیابت است و ۹۰٪ کل دیابتی ها را شامل می شود.

بارژیم غذایی، داروهای خوراکی و فعالیت های جسمی می توان این نوع دیابت را کنترل کرد در صورت عدم پاسخ به داروهای خوراکی ،انسولین درمانی شروع میشود.



به نام او که هم در دست و هم درمان

دیابت و مراقبت های آن



شماره تلفن تماس : ۰۳۴۳۳۲۱۹۸۸

شماره دورنگار : ۳۳۳۱۲۱۴۵

آدرس: میدان خواجه، بلوار ۲۲ بهمن چهارراه اول

کدسند: ۰۸-NO-BR

تهیه و تدوین: مهدیه عظیمی - واحد آموزش

رژیم غذایی اصل و پایه ، کنترل دیابت

مخصوصا دیابت نوع دوم است:

۱- اولین گام را با حذف قند چای ، دسر و غذاهای شیرین کننده های مصنوعی استفاده کنید.

۲- به منظور کنترل قند خون و جلوگیری از نوسانات آن بهتر است که در همه موارد از ۶ یا ۵ وعده غذایی استفاده میشود. در صورت امکان ورزشهای سبک (مانند پیاده روی) توصیه میشود .

۳- از مواد نشاسته ای مثل نان ، سیب زمینی و برنج و به مقداری که موجب افزایش وزن نشوید مصرف نمایید.

۴- بخشی از پروتئین حیوانی بهتر است از حبوباتی که دارای فیبر بالایی هستند تامین شود .

۵- بهتر است از میوه ها و سبزی هایی که دارای فیبر بالایی هستند ، استفاده شود.

برای دریافت رژیم غذایی به کارشناس تغذیه مراجعه نمایید.

آیا درمان قطعی وجود دارد؟

دیابت درمان قطعی ندارد ولی روشهای موثری برای کنترل و پیشگیری از بروز عوارض وجود دارد . با کنترل دیابت 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 موثر است .

* شرکت در کلاسهای آموزشی به صورت مستمر و مداوم

* تغذیه صحیح

* تست مرتب قند خون

* ورزش مرتب

* استفاده از انسولین یا داروهای خوراکی با تجویز پزشک

مراقبت از بیماران دیابتی

۱- در صورتیکه خورسائی به پاها خوب بوده و مشکل خاصی ندارید، کافی است بصورت روزانه پاهایتان را چک کنید .

۲- مشاهده روزانه پا جهت بررسی وجود تاول ، بریدگی ، خراش و ضایعات بین انگشتان پا را باید به دقت خشک کرد .

۳- شستشوی روزانه پا و خشک نمودن آن و سپس چرب کردن آن با روغن های نرم کننده جهت جلوگیری از بروز زخم توصیه میشود. از به کار بردن کرم لای انگشتان پا خوداری نمایید .

۴- همیشه دمپایی در منزل بپوشید .

۵- کفش های جلو بسته استفاده نمایید.



۶- با نوشیدن مایعات فراوان و کنترل قند خون می توان مشکل یبوست را حل کرد.

۷- به طور کلی در بیماران دیابتی نوع دوم انجام ورزش سبک (مانند ۳۰ دقیقه پیاده روی) پس از صرف غذا در تنظیم سطح گلوکز خون موثر است . ورزش در بیماران ، خطر ابتلا به بیماری های قلب و عروق را بسیار کاهش می دهد.

۸- باید حداکثر تا نیم ساعت بعد از خوردن قرص قند خون یا تزریق انسولین غذا میل نمایید.

۹- یکی از عوارض مصرف داروهای قندخون ، کاهش قند خون می باشد . این علائم شامل : احساس ضعف یا گرسنگی ، رنگ پریدگی ، عرق سرد ، تپش قلب، سرگیجه و خواب آلودگی. در صورت بروز این علائم (در صورت امکان قند خونتان را چک نموده) مصرف قند ، عسل و شکلات جهت افزایش قند خون توصیه می شود .

۱۰- همیشه مواد قندی(قند، شکلات،عسل) به همراه داشته باشید تا در صورت بروز کاهش قند خون مصرف نمایید.

۱۱- اندازه گیری مرتب قند خون و ثبت آن بسیار حائز اهمیت است . آزمایش قند خون ، بهترین راهنما برای دانستن وضعیت قند خون بیمار است.

به خاطر داشته باشید: با کنترل خوب دیابت و مراقبت کافی شما نیز می توانید مانند سایر افراد ، سالم باشید .

با آرزوی بهبودی و سلامتی

منبع: بیماریهای داخلی و جراحی برون و سودارت ۲۰۱۲