

رژیم غذایی: تغییر شیوه یا الگوی مصرف غذا، کلیدی ترین راه کنترل دیابت است. شامل محدودیت مصرف چربی ها - استفاده کافی از مواد نشاسته ای (نان، برنج و ماکارونی و سیب زمینی) - مصرف مواد پروتئینی (انواع گوشت قرمز و سفید، تخم مرغ و لبنیات) در حد نیاز و جهت تعیین آن، انجام مشاوره تغذیه با کارشناسان مربوطه می تواند کمک کننده باشد.

ورزش یا افزایش فعالیت بدنی: افزایش فعالیت بدنی، یکی از راههای موثر پیشگیری از دیابت و در صورت ابتلا به بیماری، کنترل آن می باشد. ورزش با افزایش مصرف قند خون توسط عضلات، سطح قندخون را کاهش می دهد. همچنین ورزش موجب افزایش تاثیر انسولین در بدن می شود چون یکی از مشکلات در دیابت نوع ۲، کاهش تاثیر انسولین در بدن می باشد. همچنین چون بسیاری از افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ دچار پرفشاری خون و بالا بودن چربیهای خون هستند؛ انجام ورزش بطور منظم در کنترل این بیماریها نیز موثر است و کنترل همه این عوامل خطر ساز در نهایت منجر به کاهش خطر ابتلا به بیماریهای قلبی عروقی می شود. علاوه بر این ورزش در ارتقا روحیه و احساس نشاط و سلامت نیز موثر است. بهترین نوع ورزشها، ورزشهای هوازی مانند: پیاده روی، دویدن، شناکردن، دوچرخه سواری

حداقل زمان توصیه شده برای انجام ورزش ۲۰-۳۰ دقیقه در هر جلسه و ۳ تا ۴ جلسه در طی هفته می باشد. لازم به ذکر است کسانی که تاکنون کم فعالیت بوده اند؛ بویژه افراد با سن بیش از ۴۰ سال، افراد با سابقه طولانی مدت دیابت، و تمام کسانی که علاوه بر دیابت مبتلا به پرفشاری خون و اختلال چربیهای خون هستند؛ بایستی شدت فعالیت را از کم شروع کنند (بعنوان مثال از حدود ۵ دقیقه) و بتدریج افزایش دهند شروع به ورزش، ۳ تا ۴ ساعت پس از وعده غذایی، بیشترین اثر را بر روی قند خون دارد.

بیمارانی که از داروهائی مانند انسولین و گلی بن کلامید استفاده می کنند بایستی برای کاهش خطر افت قند خون در طی ورزش همیشه تعادل بین میزان دریافت انسولین یا داروهای ضد دیابت خوراکی، مصرف کربوهیدرات ها و میزان ورزش را حفظ کنند و حتی المقدور موارد مذکور را ثابت نگه دارند. اقدامات زیر به منظور کاهش خطر بروز حملات افت قند خون توصیه می شود:

1. دارو یا انسولین تجویز شده را همیشه به مقدار توصیه شده توسط پزشک و سر ساعت مصرف کنید.
2. وعده های غذایی و میان وعده ها را درست سر وقت مصرف کنید. همیشه با متخصص تغذیه در مورد ترکیب رژیم غذایی مناسب برای خودتان مشورت کنید و هرگز هیچکدام از وعده های غذایی یا میان وعده ها را حذف نکنید.
3. در مورد میزان و نحوه ورزش با پزشک خود مشورت کنید و هرگز برنامه ورزشی خود را سر خود زیاد نکنید.
4. در صورتیکه قندخون شما قبل از شروع ورزش از ۱۰۰ میلیگرم در دسی لیتر کمتر باشد حتماً یک میان وعده غذایی (مثل یک عدد موز یا یک فنجان آب میوه) صرف کنید و حین ورزش نیز مایعات شیرین مانند آب میوه یا ساندیس در دسترس داشته باشید.
5. همیشه به مقدار کافی آب بنوشید.

عوارض دیابت



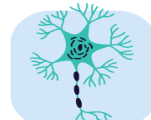
بیماری قلبی و عروقی



ناراحتیهای کلیوی (Nephropathy نفریو پاتی)



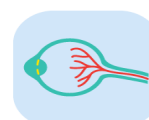
زخم دیابتی



آسیب عصبی (Neuropathy نوروپاتی)



بیماریهای پوست و دهان



بیماریهای چشم (Retinopathy رتینوپاتی)

در صورت داشتن هرگونه سوال غیر از روزهای تعطیل ۹-۷ صبح با داخلی ۲۲۳۵ واحد مراقبت در منزل تماس فرمایید



وزارت بهداشت و آموزش پزشکی
سازمان مدیریت و برنامه ریزی

بیمارستان فاطمه الزهراء (س) مهریز

کد سند : PA/HC/59



دیابت

تهیه کننده: فاطمه زارع بیدکی

واحد آموزش به بیمار

منبع: پرستاری داخل جراحی برونر سودارت

آذر ۱۴۰۲

دیابت بیماری است که در آن بدن نمی تواند گلوکز لازم برای تامین انرژی سلول های بدن بیمار را تامین کند. در واقع شخصی که به این بیماری مبتلا باشد سطح گلوکز در بدن او بالا میماند و هورمونی به اسم انسولین که قند موجود در بدن را به انرژی تبدیل کند نمیتواند این انتقال را انجام دهد

انواع دیابت شامل :

دیابت نوع ۱ - دیابت نوع ۲ - دیابت بارداری - پیش دیابت - دیابت بی مزه

علائم دیابت

تکرار ادرار - احساس تشنگی شدید و نوشیدن مایعات زیاد-گرسنگی شدید-خستگی زیاد-اختلالات بینایی مانند تاری دید-زخمی که به خوبی ترمیم نمی شود-خشکی دهان -کاهش وزن بی دلیل

علائم عمومی دیابت

- کاهش وزن بی دلیل
- خشکی دهان
- تکرار ادرار
- احساس گرسنگی و تشنگی شدید
- زخمی که به خوبی ترمیم نمی شود
- خستگی زیاد

نحوه شناسایی

اندازه گیری قند خون ناشتا - اندازه گیری قند خون بطور اتفاقی - آزمایش خوراکی تحمل قند - اندازه گیری (HbA1C یا معدل قند خون)

علت دیابت

- سن**: افزایش سن شما را بیشتر در معرض ابتلا به قند خون بالا قرار می دهد
- وزن و عدم تحرک**: هرچه بافت چربی بیشتری داشته باشید سلول های شما در برابر انسولین مقاوم تر می شوند
- سطح غیر طبیعی کلسترول و تری گلیسیرید**
- فشار خون بالا**: افزایش فشار خون می تواند یکی از علل بالا رفتن قند خون شود
- سابقه خانوادگی**: اگر یکی از اعضای خانواده شما به این بیماری مبتلا باشد ریسک بروز بیماری در شما بیشتر است
- بیماری های ویروسی**: بتلا به برخی بیماری های ویروسی می تواند در بروز دیابت نوع یک موثر باشد

روشهای کنترل قندخون

- روشهای غیر دارویی: تغییر در شیوه زندگی (عادات معمول زندگی) شامل رژیم غذایی و فعالیت بدنی و ترک سیگار می باشد.
- روشهای دارویی نیز شامل داروهای خوراکی و تزریقی می شود.

- داروهای خوراکی
- کنترل قند خون
- تزریق انسولین
- رژیم غذایی سالم
- کاهش وزن و درمان چاقی
- ورزش
- کنترل سطح قند خون در زنان باردار
- پیوند لوزالمعده

علائم افت قند خون

احساس گرسنگی، لرزش بدن، عرق کردن، تپش قلب و عصبانیت است. در صورتیکه اقدامات لازم برای مقابله با افت قند خون انجام نشود؛ علائم بعدی که عبارتند از: سردرد، منگی، اختلال بینایی، رفتارها و حرکات غیر عادی و در نهایت تشنج و بیهوشی ایجاد خواهند شد.

- بارداری**: زنان باردار به دلیل تغییرات هورمونی در معرض ابتلا به این بیماری قرار دارند
- سندرم تخمدان پلی کیستیک**: این مشکل می تواند در زنان منجر به قند خون بالا شود