

## دیابت یا بیماری قند :

یک نوع اختلال متابولیک و سوخت و سازی در بدن است که به واسطه آن توانایی تولید انسولین در بدن از بین می رود یا برعکس مقاومت در برابر انسولین در بدن ایجاد میشود در نتیجه انسولین تولیدی نمیتواند عملکرد نرمال خود را انجام دهد.

### انواع دیابت:

دیابت نوع یک: که ۵ تا ۱۰ درصد موارد ابتلا به دیابت را شامل میشود. در این نوع پانکراس قادر به ساختن انسولین برای بدن نیست و فرد از بدو تولد مبتلا است و درمان آن فقط تزریق انسولین است. علل بروز آن ارثی بودن، اختلال و بیماری سیستم ایمنی، عوامل ویروسی، استرس یا فشار عصبی است. مهم ترین علایم آن: پر ادراری، پر نوشی،

پر خوری، احساس ناگهانی خستگی، کاهش وزن بدون دلیل، تاری دید، احساس سوزش و مور مور شدن دستها و پاها، تاخیر در التیام زخم و بریدگی ها، تاری دید، کاهش هوشیاری دیابت نوع دو: ۹۰ تا ۹۵ درصد موارد ابتلا به دیابت را شامل میشود. در این نوع پانکراس انسولین میسازد ولی ترشح آن کاهش یافته یا به درستی در بدن عمل نمیکند. علل بروز آن سن بیش از ۴۰ سال، سابقه خانوادگی، چاقی و اضافه وزن، فشار خون بالا، بالا بودن چربی خون، عدم فعالیت بدنی، داشتن رژیم غذایی نامناسب

مهم ترین علایم آن: پر خوری، پر نوشی،

پر ادراری، بی حسی یا سوزش دست و پا،

خستگی زیاد بدون علت، عدم بهبود زخم،

زود رنجی و تحریک پذیری، نژاد

دیابت حاملگی: حدود ۴ درصد بانوان در زمان بارداری ممکن است مبتلا شوند که

معمولا پس از پایان دوره بارداری از بین میرود. علل بروز آن ارث، چاقی، سن بالای ۳۰ سال، سابقه دیابت بارداری در حاملگی قبلی سابقه تولد نوزاد بالای ۴ کیلوگرم، داشتن کیست تخمدان

### تشخیص دیابت:

شما میتوانید با انجام آزمایش قند خون ناشتا و قند خون بعد از غذا و قند خون سه ماهه (آزمایش Hb A1C) از وضعیت سلامت یا ابتلا به دیابت با تشخیص پزشک معالجتان مطلع شوید.

قند خون ناشتای طبیعی زیر ۱۰۰ است، قند خون ناشتا اگر ۱۲۶ یا بالاتر باشد دیابت محسوب میشود. قند خون غیر ناشتا در فرد سالم باید زیر ۱۵۰ باشد و در دیابتی ها باید زیر ۲۰۰ یا ۱۸۰ باشد.

عوارض دیابت: آسیب دیدگی اعصاب، عوارض چشمی، کلیوی، قلبی-عروقی



MH-QI-HE-۱۰



# دیابت



دیابت



پدیده‌ای همه‌گیر جهانی

مرکز پزشکی آموزشی و درمانی مهدیه

تهیه کننده: جعفری نژاد

## تزریق انسولین:

انسولین با توجه به صلاحدید پزشک معالج و میزان قند خون برای بیمار شروع میشود.

انسولین قلمی و ویالی داریم که انسولین ویالی باید حتما در یخچال نگهداری شود.

انسولین قلمی بسیار متنوع است و تا باز نشده بهتر در یخچال باشد.

دو نوع انسولین ویالی داریم:

انسولین شفاف یا رگولار

انسولین غیر شفاف یا NPH شیری

تزریق انسولین بهتر است در اطراف ناف، روی رانها، باسن، بازو چرخشی باشد.

توصیه: قند خون خود را مرتب چک کنید

علائم افت قند خون را بشناسید: تعریق،

لرزش، ضعف، گرسنگی، عصبانیت

منبع: دیابت و مراقبت ۲۰۱۸

## درمان دیابت:

دیابت نوع یک فقط تزریق انسولین

دیابت نوع دو و دیابت حاملگی:

رعایت رژیم غذایی دیابتی، ورزش و فعالیت

بدنی، مصرف داروی قند یا انسولین

طبق نظر پزشک - کنترل وزن بدن

رژیم غذایی دیابتی:

بهتر است از یک مشاور تغذیه بیماران دیابتی

کمک بگیرند. از نان های سبوس دار استفاده

کنید. قند و شیرینی و میوه های شیرین و

مواد نشاسته ای و مصرف چربی را در رژیم

خود محدود کنید. بیشتر از حبوبات استفاده

کنید. سبزی و میوه هایی با شیرینی کم را

مخصوصا در میان وعده مصرف کنید. غذاها

آب پز یا کبابی درست کنید. از شیر و لبنیات

کم چرب استفاده کنید. برای قند و چربی

خون دارچین هم موثر است.