



مرکز آموزشی پژوهشی درمانی جراحی پلاستیک و
سوانح و سوختگی ولایت رشت



آنچه باید در ارتباط با دیابت ملیتوس (دیابت شیرین) بدانید

گروه هدف: بیمار

مرکز تهیه کننده پمفلت:
واحد آموزش سلامت و پرستار پیگیر و آموزش به
بیمار
سال ۱۴۰۴

بسمه تعالی

دیابت ملیتوس یا دیابت شیرین چه نوع بیماری است

؟ دیابت یک اختلال مزمن در سوخت و ساز قند در بدن است که به دلیل عدم ترشح یا ناکافی بودن ترشح انسولین ایجاد می شود. در نتیجه میزان قند خون بالا می رود.

انواع دیابت شامل موارد زیر می باشد :

دیابت نوع یک: نقص در تولید انسولین دیده می شود. (انسولین هورمون کاهش دهنده قند خون می باشد).

دیابت نوع دو: مقاومت پیش رونده بدن به انسولین وجود دارد. بیش از نود درصد دیابت را شامل می شود. چاقی و کم تحرکی نقش مهمی در ابتلای فرد به دیابت نوع دو دارند.

دیابت بارداری: یکی از انواع دیابت است که در دوران بارداری ایجاد می شود و اغلب با خاتمه آن از بین می رود.

عوامل موثر در ایجاد دیابت را می توان به صورت زیر خلاصه کرد:

نقص در تولید انسولین به دلیل تخریب سلولهای لوزالمعده، نژاد، سابقه خانوادگی، سن بالای ۴۵ سال، چاقی، بارداری، اختلال در غدد درون ریز و هورمونها



تصویری از عوامل خطر ساز ابتلا به دیابت

آیا با علائم بیماری دیابت آشنا هستید؟

علائم این بیماری شامل تکرر ادرار، تشنگی و گرسنگی زیاد، کاهش وزن و خستگی، کج خلقی، تاری دید، سردرد، افزایش زمان بهبودی زخم، کاهش حس اندامها، ناتوانی جنسی و افزایش عفونت است.

بیماری دیابت را به طریق زیر می توان شناسایی کرد:

1- قند خون ناشتا بیشتر از 126 mg/dl در دو نوبت باشد.

2- قند خون تصادفی بیشتر از 200 mg/dl در دونوبت باشد.

3- تست تحمل قند بیشتر از 200 mg/dl در طی آزمایش دو ساعته باشد.

4- بررسی هموگلوبولین گلیکوزیله خون که باید کمتر از ۸٪ باشد.



تصویری از نمونه خون جهت آزمایش هموگلوبولین گلیکوزیله خون

هدف درمانی در درمان دیابت در واقع دستیابی به سطح قند خون طبیعی بدون ایجاد کاهش قند خون پایین تر از مقدار طبیعی و بدون ایجاد وقفه جدی و شدید در فعالیتها و زندگی روز مره است که این درمان شامل درمان تغذیه ای، ورزش، بررسی و کنترل، دارو درمانی و آموزش است.

بیمار گرامی آنچه باید برای پیشگیری و کنترل

بیماری دیابت رعایت کنید:

- ۱- فعالیت فیزیکی منظم طبق نظر پزشک داشته باشید. روزانه ۳۰ دقیقه پیاده روی کنید.
- ۲- قند خون خود را قبل از ورزش چک کنید در صورت قند خون بین ۱۰۰ تا ۲۵۰ ورزش کنید. در صورت قند خون زیر ۱۰۰ ابتدا مقداری بیسکویت، غذای حاوی کربوهیدرات (نان، سیب زمینی، جو و...) یا مقداری میوه بخورید. کمی صبر کنید سپس ورزش کنید.



تصویری از ورزش های سالم جهت کاهش و تنظیم قند خون

- ۳- غذاهای حاوی فیبر نظیر میوه ها، سبزی ها، لوبیا، غلات سبوس دار، گردو، آجیل و... و حاوی غلات سبوس دار از جمله همه نان ها، ماکارونی و... استفاده کنید. هر روز به اندازه مناسب و در زمان خاص غذا بخورید. پرخوری کنترل قند خون را مختل می کند.



تصویری از مواد غذایی سالم

- ۴- وزن خود را متعادل نگه دارید. در صورت ابتلا به چاقی وزن خود را کاهش دهید.

۵- اگر سن شما بالای ۴۵ سال است و اضافه وزن دارند، انجام آزمایش قند خون توصیه می شود. چنانچه شما در سنین بالای ۴۵ سال هستید و حتی در سلامتی وزنی بسر می برید آزمایش قند خون را انجام دهید.

۶- علایم کاهش قندخون نظیر احساس ضعف یا گرسنگی، رنگ پریدگی، عرق سرد، تپش قلب، سرگیجه، گیجی، خواب آلودگی و علایم افزایش قند خون نظیر تکرر ادرار، تشنگی و گرسنگی زیاد، کاهش وزن و خستگی، کج خلقی، تاری دید، سر درد... را بدانید.

۷- با توجه به عوارض دیابت (بیماری قلبی، سکنه مغزی، نارسایی کلیه، آب مروارید و آب سیاه چشم و مشکلات بینایی، آسیب عصب پاها به صورت دوره ای جهت بررسی به پزشک مراجعه نمایید و آزمایشات درخواستی را انجام دهید.

۸- سیگار نکشید. داروهای خود را به درستی و در زمان صحیح مصرف نمایید.

۹- مراقب پاهای خود باشید از پوشیدن کفش تنگ خودداری کنید.

۱۰- پاها را هر روز با آب ولرم و صابون شست و شو داده و سپس خشک نمایید. از چسب ها و محلول های ضد میخچه استفاده نکنید.

۱۱- ناخن ها را هفته ای یک بار و پس از شستن پاها یعنی هنگامی که نرم هستند، کوتاه کنید. این کارها باعث می شود پاهایتان کمتر زخمی و عفونی شوند. عفونت پاها به آسیب اعصاب پا می انجامد.

*. برای اطلاعات بیشتر خود می توانید در سایت بیمارستان به پرتال آوای سلامت مراجعه کنید.

منابع: کانایو، ماری ام (۲۰۰۶). هند بوک آموزش به بیمار. ترجمه خدیجه نصیریانی، محمد رضا خواجه امینیان، علیرضا حبیبی و معصومه ایمانی (۱۳۹۶). چاپ چهارم، تهران: نشر جامعه نگر.

[Http://iec.behdasht.gov.ir](http://iec.behdasht.gov.ir)

سایت آوای سلامت:

[Http://iec.behdasht.gov.ir](http://iec.behdasht.gov.ir)