

دیابت چیست



شناسنامه بروشور آموزشی	
عنوان آموزش	دیابت کد: الف . پ . ۲۴
تهیه کننده	سوپروایزر آموزش سلامت: سوسن قصر ساز - رابط آموزش به بیمار: زانبار شکوه پورپرستار
تایید کننده	کارگروه آموزش به بیمار
سال تهیه: ۱۴۰۳/۶	بازبینی: ۱۴۰۴/۶
منابع:	۱) برونر و سودارت - پرستاری داخلی - جراحی https://fa.wikipedia.org-۲
پزشک تایید کننده:	دکتر لطف الله ساعد - فوق تخصص غدد
ناظر کیفی:	دکتر خالد فتحی زاده - فوق تخصص ریه - رئیس مرکز
آدرس	بلوار توحید - مرکز پزشکی آموزشی درمانی توحید مرکز جراحی قلب شهید بروجردی تلفن: ۰۸۷۳۳۲۸۶۱۱۲ - ۱۷ - واحد آموزش به بیمار و پیگیری

دیابت به علت بالا بودن مداوم قندخون ایجاد می شود ، افزایش قندخون دو علت می تواند داشته باشد:

یا لوزالمعده قادر نیست به میزان کافی انسولین ترشح کند و یا سلول های بدن نمی توانند به انسولین ترشح شده پاسخ داده و قندخون را مصرف نمایند. انسولین هورمونی است که در بدن تولید می شود و باعث می شود قند حاصل از مصرف غذاها در بدن مورد استفاده قرار گیرد .

انواع دیابت :

دیابت نوع یک : این بیماران اغلب لاغرند و معمولاً شامل گروه سنی کودکان ، نوجوانان و جوانان می شود . در بدن این افراد انسولین یا اصلاً ساخته نمی شود یا به مقدار ناچیز تولید می شود که برای جبران باید انسولین تزریق شود .

دیابت نوع دو : اغلب چاق و سنین بالا هستند . این افراد می توانند مدتها با تغذیه صحیح و کاهش وزن قندخون خود را کنترل کنند در غیر این صورت مجبور خواهند شد از قرص های خوراکی یا انسولین استفاده کنند .

نشانه های دیابت :

افزایش قند خون میتواند علائم زیر را ایجاد کند :
تکرر ادرار ، کاهش وزن ، تشنگی فراوان ، عف و کاهش نیروی جسمی ، دیر بهبود یافتن زخمها و عفونت

عوامل خطر ساز ابتلا به دیابت نوع ۲ کدامند ؟

وجود سابقه خانوادگی دیابت نوع ۲ ، وزن بالا

سن بالای ۴۰ سال ، سابقه دیابت بارداری ، مصرف داروهایی که سبب بروز دیابت می شوند مانند کورتون ، فشارخون بالا ، سابقه حمله قلبی یا سکته مغزی

درمان دیابت چگونه است ؟

هدف از درمان دیابت کنترل سطح قندخون در محدوده طبیعی قندخون ناشتا : ۹۰-۱۳۰ ، قندخون دو ساعت بعد از غذا کمتر از ۱۸۰ میلی گرم دسی لیتر می باشد . در بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲ خیلی وقتها به واسطه اصلاح شیوه زندگی ، شامل رژیم غذایی صحیح و ورزش کنترل قندخون صورت می پذیرد .

در غیر این صورت از داروهای خوراکی کاهنده قندخون و همچنین تزریق انسولین جهت رساندن قند خون به سطح طبیعی استفاده می شود در دیابت نوع ۱ برای کنترل قندخون علاوه بر رژیم و ورزش باید انسولین مورد نیاز روزانه تزریق شود

یک برنامه غذایی صحیح شامل چیست ؟

در هر وعده غذایی از کربوهیدراتهای پیچیده مانند نان سبوس دار ، غلات ، میوه ها ، سیب زمینی و برنج به اندازه نیاز بدن استفاده کنید ، این مواد به عنوان سوخت بدن بکار می روند و ما به خوردن آنها نیاز داریم ، اما اگر این غذاها بیش حد مصرف شوند

آیا دیابت در بینایی اثر می گذارد ؟

اگر مبتلا به دیابت هستید بدن شما نمی تواند بدرستی از قند موجود در خونتان استفاده کند ، در نتیجه غلظت قندخون افزایش می یابد . قندخون بالا می تواند سبب پیدایش تغییراتی در رگهای کوچک بدن شود و ازاین طریق روی بینایی اثر می گذارد .

انواع درگیری چشم در دیابت عبارتند از :

آب مروارید (کاتاراکت) آب سیاه (گلوکوم) و از همه مهمتر از بین رفتن داخل کره چشم (رتینوپاتی) می باشد .

در بیماران دیابتی با کنترل خوب قندخون تا حد زیادی می توان از بروز عوارض چشمی و دیابت جلوگیری کرد . یا زمان بروز آن را به تعویق انداخت . حتی اگر این مشکلات پیش آمده باشد با کنترل خوب قندخون احتمال پیشرفت بیماری کاهش می یابد .

افزایش قندخون در دراز مدت سبب ایجاد عوارض و مشکلاتی در فرد دیابتی می شود ،بالا بودن مداوم قندخون می تواند به قسمت های مختلف بدن مانند قلب و عروق ، کلیه ها ،چشم ها آسیب بزند .

اقدامات ضروری برای بیماران دیابتی :

- ✓ پیروی از رژیم غذایی مناسب
- ✓ داشتن فعالیت بدنی روزانه
- ✓ کنترل فشارخون و کلسترول
- ✓ مصرف به موقع و مرتب داروهای تجویز شده
- ✓ کنترل و ثبت روزانه قندخون با گلوکومتر در منزل
- ✓ معاینه و شستشو روزانه پاها
- ✓ ترک سیگار

اندازه گیری و کنترل منظم قندخون بخش بسیار مهمی از کنترل بیماری دیابت را تشکیل می دهد .

این مواد قندی اضافه به چربی تبدیل شده و باعث اضافه وزن می گردد از مواد غذایی حاوی پروتئین شامل گوشت ،مرغ،ماهی،تخم مرغ،پنیر به صورت روزانه استفاده نمایید .

_ از سبزیها مواد معدنی و ویتامین هایی که برای سلامت بدن ضروری هستند استفاده نمایید .

_ از مصرف بیش از حد غذاهای شیرین مانند نوشابه ها ،کیک ها ،بیسکویت های شیرین ، شکلات ،عسل و آبیوه ها پرهیز کنید .

_ از مصرف فرآورده های _ از سبزیها مواد معدنی و ویتامین هایی که برای سلامت بدن ضروری هستند استفاده نمایید .

_ از مصرف بیش از حد غذاهای شیرین مانند نوشابه ها ،کیک ها ،بیسکویت های شیرین ، شکلات ،عسل و آبیوه ها پرهیز کنید .

_ از مصرف فرآورده های غذایی پرچربی مانند کره ، روغنها ، کره بادام زمینی،گوشت پرچرب، غذاهایی مانند سوسیس ، کالباس ،پنیرپرچرب ، بستنی ،سیب زمینی سرخ شده و سسها اجتناب کنید .

تاثیر ورزش در کنترل دیابت :

ورزش منظم نقش اساسی در کنترل دیابت دارد ،حساسیت بدن نسبت به انسولین را افزایش می دهد . پیاده روی حداقل ۳تا۴ بار در هفته و هر بار ۳۰ دقیقه یا بیشتر انجام شود و بهترین زمان ورزش کردن ۱تا۳ ساعت بعد خوردن غذاست .

