

## دیابت چیست



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 قرارگیرد .

### 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

شناسنامه بروشور آموزشی	
عنوان آموزش درمان	دیابت کد: الف . پ . ۲۴
تهیه کننده	سو پروایزر آموزش سلامت: سوسن قصر ساز - رابط آموزش به بیمار: سارا شریفی پرستار
تایید کننده	کارگروه آموزش به بیمار
سال تهیه	۱۴۰۳/۴
منابع:	بازبینی: ۱۴۰۴/۶ ۱-۲) برونر و سودارت - پرستاری داخلی - جراحی <a href="https://www.darmankade.com">https://www.darmankade.com</a>
پزشک تایید کننده:	دکتر نسرین مقیمی رومانپور
ناظر کیفی :	دکتر خالد فتحی زاده - رئیس بیمارستان فوق ریه
آدرس	لوار توحید-مرکز پزشکی آموزشی درمانی توحید مرکز جراحی قلب شهید بروجردی - تلفن : ۰۸۷۳۳۲۸۶۱۱۲-۱۷- واحد آموزش به بیمار و پیگیری

## 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 آبمیوه 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 آبمیوه 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 .

