



مرکز آموزشی پژوهشی و درمانی قائم (ع)

واحد آموزش به بیمار و خانواده

درباره دیابت بیشتر بدانیم...



ویژه بیمار و خانواده

تاریخ ویرایش: تیر ۱۴۰۳

تاریخ بازنگری: تیر ۱۴۰۶

کد بازنگری: ۰۰۴



کلینیک پرستاری آموزش سلامت واقع در درمانگاه مرکزی بیمارستان قائم (عج) اتاق ۳ با کادری مجرب همه روزهای کاری هفته از ساعت ۹ تا ۱۲ بصورت رایگان آماده پاسخگویی به سوالات شما می باشد.



مددجو و همراه گرامی

با شناسه پیگیری که در خلاصه پرونده یا برگه آزمایش است می توانید کلیه آزمایشات معوقه را از طریق آدرس زیر پیگیری کنید.

<https://labresult.mums.ac.ir/>

منبع:

1. <https://medlineplus.>
2. <https://www.clinicalkey.>



مصرف داروها:

- توصیه های پزشک با دقت رعایت شود.
- مقدار و تعداد دفعات داروها جایی ثبت شود.
- هرگز بیش از اندازه توصیه شده دارو استفاده نشود.

سایر توصیه ها:

- حتما با یک متخصص تغذیه مشورت کنید.
- سه وعده غذا در شبانه روز استفاده نموده و در صورت مصرف انسولین یک وعده غذایی سبک مانند نان و پنیر، یک لیوان شیر یا یک عدد میوه، قبل از خواب مصرف نمایید.
- وزن خود را کنترل کنید و در صورت افزایش و یا کاهش قابل توجه وزن به پزشک مراجعه کنید.
- غذاهای شور یا غذاهای با نمک زیاد مصرف نکنید.
- بهتر است دستگاه قندخون برای خود تهیه کرده و قند خون خود را به طور منظم چک نمایید.
- روزانه به مدت کمر از ۳۰ دقیقه به طور آهسته ورزش کنید (بهترین ورزش پیاده روی می باشد).
- در صورت مصرف سیگار یا الکل حتما آن را ترک نمایید.
- در صورتیکه استرس زیادی دارید، حتما از روشهای آرام سازی استفاده کنید.

مدهجوی گرامی این برگه آموزشی، حاوی نکاتی جهت افزایش آگاهی شما در رابطه با بیماری دیابت می باشد. امیدواریم با رعایت نکات ذکر شده، هر چه سریعتر سلامت خود را بازیابید.



دیابت چیست؟

دیابت یک بیماری مزمن که با افزایش سطح قند خون مشخص می شود. در افراد دیابتی، یا پانکراس (لوزالمعده) به میزان کافی انسولین تولید نمی کند و یا اینکه بدن نمی تواند از انسولین تولید شده به درستی استفاده کند. در نتیجه بدن نمی تواند قند را از خون به سلول ها برساند و سطح قند خون افزایش می یابد. انسولین هورمونی است که مواد قندی و نشاسته را در بدن به انرژی تبدیل می نماید.

چند نوع دیابت داریم؟

۱. دیابت نوع یک یا وابسته به انسولین: در این نوع دیابت یا هیچ انسولینی تولید نمی شود و یا مقدار تولید آن بسیار کم است. معمولاً این نوع دیابت قبل از ۴۰ سالگی شروع می شود.

۲. دیابت نوع دو یا غیر وابسته به انسولین: شایعترین نوع دیابت که معمولاً در افراد بالای ۴۰ سال رخ می دهد و بدن در برابر انسولین مقاوم می شود و نمی تواند از انسولین تولید شده استفاده کند.

۳. دیابت بارداری: در بدن زنان باردار، هورمون های مهارکننده انسولین تولید می شود. معمولاً بین هفته های ۲۴ و ۲۸ بارداری ظاهر شده و پس از زایمان از بین می رود.

دیابت چه علائمی دارد؟

- عدم تحمل قند و بالا رفتن قند خون
- اختلال در سوخت و ساز چربی و پروتئین در بدن
- پرادراری، پرنوشی، پرخوری
- کاهش وزن با وجود اشتها زیاد
- خستگی، ضعف و تاری دید

عوامل خطر برای ابتلا به دیابت نوع دو چیست؟

- ✧ اضافه وزن و چاقی
- ✧ رژیم غذایی پرچرب و کم فیبر
- ✧ فعالیت بدنی کم
- ✧ در معرض استرس بودن
- ✧ مصرف سیگار و الکل
- ✧ چربی خون بالا
- ✧ سابقه خانوادگی دیابت
- ✧ سن بالا

دیابت چگونه تشخیص داده می شود؟

- آزمایش قند خون ناشتا
- تست تحمل گلوکز
- تست قندخون تصادفی

دیابت چگونه درمان می شود؟

دیابت با توجه به میزان قند خون بیمار با سه روش توسط پزشک درمان می شود:

- ✧ رژیم غذایی مناسب
- ✧ درمان دارویی خوراکی
- ✧ درمان تزریقی انسولین



انجام آزمایشات دوره ای:

کنترل هر ۳ ماه یکبار

- ارزیابی داروها
- ارزیابی پاها
- بررسی نتایج اندازه گیری روزانه قند خون
- کنترل فشار خون
- اندازه گیری وزن و دور کمر
- بررسی وضعیت (تغذیه، فعالیت بدنی، الکل، دخانیات)

کنترل هر ۶ ماه یکبار اندازه گیری HbA1c

کنترل هر ۱۲ ماه یکبار

- مراجعه به چشم پزشک، متخصص غدد، متخصص مغز و اعصاب و تغذیه
- مشاوره با داروساز
- اندازه گیری کراتینین و پروتئین ادرار و چربی خون