



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران
شبکه بهداشت و درمان شهرستان قدس

دانشتهای مفید در مورد دیابت



گروه هدف : عموم مردم

شبکه بهداشت و درمان شهرستان قدس

واحد پیشگیری و مبارزه با بیماریها

- تعداد وعده های غذایی خود را افزایش داده و در هر وعده مقدار غذای مصرفی را متناسب با فعالیت خود کاهش دهید. هرگز وعده غذایی خود را حذف نکنید.
- از میوه های غیر شیرین و سبزی ها به مقدار زیاد استفاده کنید. از حبوبات بیشتر استفاده کنید. نان سبوس دار مصرف کنید.
- قند ، شکر و انواع شیرینی ها را مصرف نکنید. مصرف چربی های را کاهش دهید و از غذای آب پز و کبابی استفاده کنید. مصرف تخم مرغ را محدود کرده و از مواد غذایی جگر ، مغز ، کله پاچه استفاده نکنید.
- ورزش و افزایش فعالیت بدنی در کنترل بیماری بسیار اهمیت دارد. فعالیت بدنی متناسب با شرایط و وضعیت سلامت بیمار باشد و به طور منظم و مستمر انجام دهد و بهتر است در زمان عصر باشد. قند خون پیش و پس از ورزش اندازه گیری شود.
- در زمان ورزش مواد قندی به همراه داشته باشند تا در زمان افت قند خون مصرف کنند. پاهای باید روزانه از نظر قرمزی ، تورم ، زخم و... بررسی شوند و پاهای با آب ولرم و صابون شسته شوند و بین انگشتان با حوله نرم خشک گردند.

درمان دیابت : درمان قطعی در حال حاضر ندارد ولی قابل کنترل است. رژیم غذایی سالم ، فعالیت بدنی ، کنترل قندخون و دارودرمانی از ارکان اصلی درمان دیابت و پیشگیری از عوارض آن هستند.

منبع آموزشی: کتاب مجموعه مداخلات اساسی بیماریهای غیر واگیر (ایران)

نشانی : شهر قدس ، خیابان شهید شاه بو داغیان ، پلاک ۲۸۰ شبکه بهداشت و درمان شهرستان قدس

- کم شدن وزن بدن ، لاغری
- ضعف بدنی و خستگی زیاد

دیابت یکی از شایعترین بیماریهای مزمن و از مهم ترین بیماریهای غیرواگیر است که جز علل شایع مرگ و میر محسوب می شود. افزایش قند خون در بدن، بیماری دیابت نامیده می شود. این بیماری در اثر ناتوانی بدن در تولید انسولین و یا کاهش تولید یا اثر انسولین در سوخت و ساز مواد قندی به وجود می آید. انسولین سلولها را قادر می سازد تا گلوکز (قند) را از خون گرفته و برای تولید انرژی و سوخت و ساز بدن استفاده کنند. این بیماری انواع مختلفی دارد و به طور عمده به دیابت نوع ۱ و دیابت نوع ۲ و دیابت بارداری تقسیم می شود. بیش از ۹۰ درصد بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲ هستند و حدود ۱۰ درصد از دیابت نوع ۱ رنج می برند. بیشتر افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ بزرگسال و چاق هستند اما دیابت نوع ۱ بیشتر در کودکان و نوجوانان دیده می شود و باعث لاغری و ضعیف شدن بیماران می شود. دیابت بارداری به افزایش قند خون در دوران بارداری گفته می شود که معمولاً ۴ تا ۱۲ هفته بعد از زایمان بهبود می یابد.

علائم و نشانه ها :

- تشنگی زیاد و نوشیدن آب بسیار (پرنوشی) و خشکی دهان
- گرسنگی (پرخوری)
- ادرار زیاد (پرادراری) و ادرار شبانه

- تاری دید
- عفونت های مکرر و تاخیر در بهبود زخم ها و بریدگی ها

عوارض بیماری :

عوارض دیابت که اغلب چند سال پس از ابتلا به دیابت به وجود می آیند، متعدد بوده و در صورت عدم کنترل قندخون منجر به ناتوانی می شوند. ابتلا به بیماری های چشمی، بیماری های کلیوی و دستگاه عصبی از مهم ترین عوارض بیماری است. یکی از شایعترین عوارض دیررس بیماری اختلالات پاهاست، که در ابتدا به صورت گزگز و مورمور شدن، سوزش، درد و بی حسی بروز میکند و در صورت عدم درمان مناسب و کنترل مطلوب بیماری به پای دیابتی تبدیل می شود. در این موارد ابتدا زخمی در انگشتان پا به وجود می آید ولی به علت اختلال در خون رسانی بهبودی حاصل نمی شود و زخم پیشرفت میکند. در صورت عدم کنترل بیماری، احتمال اندام مبتلا قطع میشود.

آموزش های لازم برای افراد مبتلا به دیابت :

- کنترل وزن، برنامه غذایی، ورزش و فعالیت بدنی، ترک دخانیات، مراقبت از پاها و استفاده مرتب داروها باید مورد توجه قرار گیرد.
- به جای خامه، کره و روغن های جامد از روغن مایع و زیتون استفاده کنید.

دیابت :