

دیابت

به گروهی از بیماری‌های متابولیکی گفته می‌شود که در آن سطح قند خون به علت نقص در ترشح انسولین یا نقص در عملکرد آن یا هر دو مورد، افزایش می‌یابد.

انواع دیابت

طبقه‌بندی اصلی انواع دیابت عبارت است: دیابت نوع 1، دیابت نوع 2، دیابت حاملگی و دیابت همراه با موقعیت‌ها یا سندروم‌های دیگر.

دیابت نوع 1

10-5 درصد از بیماران مبتلا به دیابت نوع 1 هستند. شروع ناگهانی قبل از 30 سالگی است. استعداد ژنتیکی شایع‌ترین عامل زمینه‌ای است که می‌تواند باعث بروز دیابت شود. در دیابت نوع 1 تولید انسولین در بدن کم می‌شود. بنابراین نیاز به تزریق انسولین دارد.

دیابت نوع 2

90-95 درصد از بیماران به دیابت نوع 2 مبتلا هستند. معمولاً در افراد بالای 30 سال و مبتلا به چاقی دیده می‌شود. البته بروز آن در بین کودکان، نوجوانان و جوانان به سرعت در حال افزایش است، که علت آن چاقی در این گروه سنی است. مقاومت نسبت به انسولین و اختلال در ترشح آن دو مشکل عمده در ارتباط با دیابت نوع 2 است.



علائم دیابت

پرادراری، پرنوشی و پرخوری

سایر علائم عبارتند از: خستگی و ضعف، تغییرات ناگهانی در وضعیت بینایی، گزگز و بی‌حسی دست و پا، خشکی پوست و بهبود کند زخم‌های بدن و عفونت‌های عودکننده
علائم احتمالی در دیابت نوع 1: کاهش ناگهانی وزن، تهوع و استفراغ و دردهای شکمی

راه تشخیص

آزمایش قند خون



کنترل و درمان دیابت

هدف اصلی درمان دیابت، طبیعی شدن فعالیت انسولین و اصلاح سطح قند خون است.

توصیه تغذیه‌ای

به منظور کنترل قند خون روزانه 6 وعده غذایی شامل سه وعده غذای اصلی (صبحانه، ناهار، شام) و سه میان‌وعده توصیه می‌شود.

در هر وعده غذایی و در طول روز از گروه غذایی مختلف استفاده کنید.

همراه با مواد غذایی از سبزیجات استفاده کنید و نیازی نیست که کالری و کربوهیدرات آنها را محاسبه کنید.

نان سنگک یا بربری از نان لواش بهتر است. در طول روز حداقل 8 لیوان آب بنوشید (در صورت طبیعی بودن عملکرد کلیه).

قند خون بالا (دیابت)



شناسنامه پرورش آموزشی	شناسنامه پرورش شناسنامه پرورش
عنوان	عنوان
نحوه صحیح تزریق انسولین	نحوه صحیح تزریق انسولین
تهیه کننده	واحد آموزش سلامت همگانی
سال تهیه	1402
تایید کننده	کمیته آموزش به بیمار
منابع	برونر سوارث پرستاری 2018
بازبینی	سالانه
ناظر کیفی	فاطمه رادیه (سوپروایزر آموزشی)

و هنگامی که بیمار می شوم، او شفایم می دهد.

عوارض دیابت

- **زودرس:** بالا و پایین شدن ناگهانی قند خون.
- **علائم افت قند خون:** لرزش، سرگیجه، تعریق، گرسنگی، تحریک پذیری، اضطراب یا عصبانیت، سردرد.
- **دیررس:** آسیب به ارگان های بدن از جمله کلیه، چشم، سیستم قلب و عروق، اعصاب و ...

توصیه: در صورتی که از دستگاه چک قندخون (گلوکومتر) استفاده می کنید، طرز کار آن را حتماً از مراکز آموزش دیابت فرا بگیرید.



درمان غیر دارویی

- رعایت رژیم غذایی مناسب
 - کاهش وزن
 - پرهیز از استرس
 - فعالیت ورزشی منظم
 - عدم مصرف سیگار و الکل
- توصیه:** قبل از انجام برنامه ورزشی با پزشک خود مشورت کنید.

درمان های دارویی

- قرص های خوراکی پایین آورنده قند خون
- تزریق انسولین

روش های پیشگیری از



توصیه: با توجه به اینکه هر روزه به مبتلایان دیابت افزوده می شود و اساساً درمان هم ندارد لازم است که پیشگیری زود هنگام را انجام داده تا از بروز بیماری و عوارض آن جلوگیری گردد.