



بیمارستان شهدا بندر لنگه

دیابت

شناسنامه آموزشی بمانت

کد: QM.SH.PA13.00

عنوان: بیماری دیابت

تهیه کننده: مهدیه ابازری

تأیید کننده: کمیته آموزش به بیمار

ناظر کیفی: سوپروایزر آموزش سلامت

دکتر محمد صالح محمودی (فوق غدد)

منابع: برونر سودارت

سال تهیه: 1399



دیابت به علت بالا بودن مداوم قند خون ایجاد می گردد . افزایش قند خون دو علت می تواند داشته باشد:

یا لوزالمعده قادر نیست به میزان کافی انسولین ترشح نماید و یا سلولهای بدن نمی توانند به انسولین ترشح شده پاسخ داده و قند خون 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.

مهمترین انواع دیابت کدامند؟

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 و یا به مقدار بسیار ناچیز تولید می شود و برای جبران آن باید انسولین تزریق شود . حدود 10 تا 15 درصد دیابتی ها را این گروه را تشکیل می دهند.

دیابت نوع دو

اغلب این دیابتی ها چاق و در سنین بالا هستند . این افراد می توانند مدتها با تغذیه صحیح و کاهش وزن قند خون خود را کنترل کنند در غیر این صورت جهت کنترل قند خون مجبور خواهند شد از قرص های خوراکی و یا انسولین استفاده نمایند.

نشانه های دیابت چیست؟

افزایش قند خون می تواند علائم زیر را ایجاد نماید:

تکرر ادرار ، کاهش وزن ، تشنگی فراوان ، ضعف و کاهش نیروی جسمی ، دیر بهبود یافتن زخمها و عفونت عوامل خطر ساز ابتلا به دیابت نوع 2 کدامند ؟

- وجود سابقه خانوادگی دیابت نوع 2

- وزن بالا

- سن بالای 40 سال

- سابقه دیابت بارداری

- مصرف داورهایی 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 قند خون ناشتا : 90 تا 130. قند خون دو ساعت بعد از غذا کمتر از 180 میلی گرم دسی لیتر می باشد. در بیماران مبتلا به دیابت نوع 2 خیلی وقتها به واسطه اصلاح شیوه زندگی ، شامل رژیم غذایی صحیح و ورزش کنترل قند خون صورت می پذیرد . در غیر این صورت از داروهای خوراکی کاهنده قند خون و همچنین تزریق انسولین جهت رساندن قند خون به سطح طبیعی استفاده می شود . در بیماران مبتلا به دیابت نوع 1 برای کنترل سطح قند خون علاوه بر رعایت رژیم غذایی و ورزش باید انسولین مورد نیاز بدن روزانه تزریق شود .

یک برنامه غذایی صحیح شامل چیست؟

در هر وعده غذایی از کربوهیدراتهای پیچیده مانند نان (ترجیحاً 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 از حد

مصرف شوند

