



خدمات بهداشتی درمانی هرمکان

بیمارستان فاطمه الزهرا (س) شهرستان حاجی آباد

<http://fzhh.hums.ac.ir>

07635421578 - 07635422168

شناسنامه پفلت آموزشی کد: FZH.MNG.P-PH=06

| | |
|------------------|-----------------------|
| عنوان | دیابت و عوارض آن |
| تهیه کننده | سوپر وایزر آموزش |
| تایید کننده | کمیته آموزش به بیمار |
| سال تهیه | تابستان 1402 |
| ناظر کیفی | سوپیوایزر آموزش سلامت |
| تایید کننده علمی | پزشک داخلی |

-برای پیاده روی و ورزش از کفش طبی مناسب استفاده کنید و عفونت و زخم پا را جدی بگیرید .

بهتر است دستگاه کنترل قند خون تهیه و کار کردن با آن را آموزش ببینید .
از مصرف غذاهای آماده و فست فودی پرهیز نمایید .
همیشه وزن خود را کنترل نمایید و در صورت کاهش یا افزایش قابل توجه به پزشک خود اطلاع دهید .
از میان وعده های مفید و مقوی بین کار یا فعالیت استفاده کنید
مقدار انسولین خود را متناسب به فعالیت و نظر پزشک تنظیم کنید .
با مدت کم و شدت کم ، 30 دقیقه ورزش کنید (بهترین ورزش پیاده روی است)
از علائم افت قند خون آگاهی داشته باشید و همیشه مقداری مواد خوراکی شیرین به همراه داشته باشید .

تعریف دیابت :

دیابت یا بیماری قند به علت ناتوانی بدن در تولید یا استفاده از هورمونی بنام انسولین پدید می آید .
انسولین کلید ورود مهمترین منبع انرژی یعنی قند بداخل سلولهاست ،چنانچه لوزالمعده انسولین ترشح نکند و یا بدن قادر به استفاده از انسولین نباشد ،ند حال از غذا در داخل خون باقیمانده و سلولها گرسنه میمانند و نتیجه آن افزایش قند خون ،تشنگی و تکرر ادرار است .

انواع دیابت :

1-دیابت نوع 1 (وابسته به انسولین)
حدود 5 تا 10 درصد بیماران دیابتی از نوع 1 هستند ،این دیابت شروع ناگهانی داشته و قبل از سن 30 سالگی شروع میشود و به منظور کنترل سطح گلوکز خون به انسولین احتیاج داریم
2-دیابت نوع 2 (غیر ابسته به انسولین)
حدود 90-95 درصد دابتی ها از نوع دوم هستند ،غالبا در سنین 30 سالگی و در افراد چاق بروز میکند .

دیابت حاملگی:

این نوع دیابت در 3 ماهه دوم یا سوم بارداری رخ میدهد ،این دیابت در زنان با سن 25 سال یا بیشتر ،زنان چاق کمتر از 25 سال ، داشتن سابقه دیابت در بستگان درجه اول یا افراد متعلق به نژاد خاص اتفاق می افتد
این دیابت خطر ابتلا به فشار خون بارداری را افزایش می دهد .

تظاهرات بالینی :

پلی اوری (پر ادراری)،پلی دیپسی (پر نوشی)
پلی فاژی (پر خوری)،خستگی و ضعف ،تغییرات ناگهانی در دید ،احساس گز گز و بی حسی در دستها و پاها ،پوست خشک ،ترمیم کند و آهسته زخم ها و عوارض دراز مدت از قبیل در گیری چشم ،کلیه و بیماریهای قلبی و عروقی

عوارض دیابت :

هیپوگلیسمی یا افت قند خون -رتینوپاتی یا درگیری چشم -نفروپاتی یا درگیری کلیه -بیماری شریان عروق کرونر -کتو اسیدوز دیابتی- ناتوانی جنسی و زخم های طولانی

تدابیر درمانی :

هدف از درمان طبیعی نمودن فعالیت انسولین و سطح گلوکز خون میباشد .تا از عوارض عروق و نوروپاتی جلوگیری گردد .

درمان دیابت نوع 1 انسولین میباشد

درمان دیابت نوع 2 اصلاح تغذیه و کاهش وزن است در حالت کلی پنج جز اصلی درمان دیابت عبارت است از: تغذیه ،ورزش ، پایش و مراقبت ، درمان دارویی ، آموزش خود مراقبتی

هدف تغذیه درمانی در بیماران دیابتی :

حفظ مقدار قند خون در رنج نرمال ، تنظیم مقدار چربی خون ،پیشگیری و درمان مشکلات حاد ناشی از درمان با انسولین ، تامین مقدار انرژی مورد نیاز بیمار ،افزایش سطح سلامت با ایجاد شرایط بهینه تغذیه ای

توصیه ای جدی به بیماران دیابتی :

به یاد داشته باشید که فقط شما به این بیماری دچار نیستید و افراد مثل شما زیاد هستند .
اگر شما طبق دستور پزشک و رژیم تغذیه ای عمل کنید میتوانید مانند یک فرد عادی زندگی کنید .
جهت معاینات ماهیانه و یا سه ماهه مراجعه به پزشک داشته باشید .
همیشه میزان قند خون خود را اندازه بگیرید .
طبق تجویز پزشک دارو مصرف کنید .
حتما با یک متخصص تغذیه و رژیم درمانی صحبت کنید.