

دیابت چیست

دیابت (بیماری قند) شایعترین بیماری غیر واگیر در ایران است. دیابت یک نوع بیماری مزمن می باشد که در آن مقدار قند خون بالا می رود. در واقع دیابت زمانی ایجاد می شود که لو زالمعده به مقدار کافی انسولین تولید نمی کند یا بدن نمی تواند از انسولین تولید شده استفاده نماید.

انواع دیابت

دیابت نوع 1: در این نوع تولید انسولین در بدن به طور کامل قطع می شود در نتیجه قند خون بالا می رود افراد مبتلا به این نوع دیابت؛ جهت ادامه حیات نیاز به تزریق انسولین دارند این نوع دیابت معمولاً بطور ناگهانی قبل از 30 سالگی شروع می شود. استعداد ژنتیکی شایعترین عامل زمینه ای دیابت نوع 1 است.

دیابت نوع 2: در این نوع سلول های بدن نسبت به انسولین مقاوم می شوند این نوع دیابت معمولاً در افراد بالای 30 سال دیده می شود و با رعایت رژیم غذایی-ورزش-و مصرف قرص های پایین آورنده قند خون قابل کنترل است.

دیابت حاملگی: عدم تحمل گلوکز در طی دوران بارداری گفته می شود که علت آن ترشح هورمون های جفت که باعث مقاومت نسبت به انسولین می شود لازم است بین هفته 24-28 حاملگی آزمایش قند خون تکرار شود و بیمار با رژیم غذایی مناسب در صورت نیاز انسولین اصلاح قند خون انجام گیرد.

تشخیص

اگر میزان قند خون ناشتا حداقل در دوبار آزمایش بیشتر از 126 میلی گرم در 100 سی سی خون باشد دیابت تشخیص داده می شود
آزمایش $hbA1c$ نیاز به ناشتایی ندارد و جهت ارزیابی بلند مدت قند خون طی 2-3 ماه گذشته است.

علائم هشدار دهنده دیابت

پر نوشی (تشنگی شدید- خشکی دهان)
پر خوری (گرسنگی شدید)
پر ادراری (افزایش تعداد دفعات ادرار)
خستگی زیاد و کاهش وزن
بی علاقتی و عدم تمرکز
تاری دید
عفونت های مکرر

هایپوگلیسمی یا کاهش قند خون

زمانی که سطح قند خون بیشتر از حد طبیعی پایین بیاید علائم آن ظاهر می شود که قند خون در این مورد به کمتر از 60 میلی گرم در 100 سی سی خون می رسد.

علائم شامل:

لرزش - تعریق - گرسنگی ناگهانی - تاری دید -
دوبینی - سردرد - سرگیجه - رنگ پریدگی - تهوع -
اضطراب - افزایش ضربان قلب - تپش قلب - تغییرات ناگهان خلق و خو

در صورت پیدایش علائم بالا و هوشیاری کامل دو حبه قند در آب حل نمایید یا نصف لیوان آب میوه بنوشید اگر در طی 15 دقیقه بهبودی حاصل نشد مجدداً تکرار کنید و یک میان وعده مصرف نمایید در صورت برطرف نشدن علائم به 115 اطلاع دهید.

کنترل و درمان



شماره سند EL-09-99

تاریخ صدور: 1403/01/15

تاریخ بازنگری: 1404/03/15

بیمارستان ولایت دامغان

آموزش به بیمار

دیابت

تهیه کننده: نرگس کوه کن - محمد چراغیان

هر روز پا های خود را از نظر ترک، عفونت، بریدگی و خراشیدگی بررسی کنید

ناخن پا ها از ته گرفته نشود

یاد بگیرد قند خون خود را چک کنید

وزن خود را کنترل نمایید

سالیانه معاینه چشم شوید

سیگار راقطع کنید قطع سیگار بهترین کار جهت

کاهش عوارض دیابت است

استرس و تنش کم شود

وعده غذایی سر وقت و با مقدار مناسب باشد

مصرف الکل در دیابتی ها ممنوع است

جهت پاسخگویی به سوالات مربوط به این بیماری با

شماره تلفن زیر تماس حاصل فرمایید:

تلفن: 35225120 الی 28 دواحد آموزش سلامت

یا به سایت زیر مراجعه نمایید:

velayathos.semums.ac.ir

باید بدانیم دیابت درمان قطعی ندارد 16 صل مهم در درمان دیابت:

آموزش

ورزش

تغذیه سالم و صحیح

کنترل قند خون

دارو درمانی و استفاده صحیح از دارو

حمایت روانشناختی و اجتماعی

نکات مهم در مراقبتی

همیشه کارت شنا سایی مربوط به ابتلا به دیابت را همراه خود داشته باشید.

ورزش و فعالیت های منظم داشته باشید کسانی که حس پا ندارند از دویدن خودداری کنند شنا ورزش مناسب است.

حین پیاده روی کفش مناسب بپوشید