

دیابت یک اختلال در سوخت و ساز (متابولیسم) بدن است که در آن یا انسولین به میزان کافی در بدن وجود ندارد و یا انسولین موجود قادر نیست تا وظیفه خود را به درستی انجام دهد و در نتیجه به علت وجود مقاومت در برابر آن، قند خون بالا می رود. انسولین هورمونی است که وظیفه اصلی آن کاهش قند خون است.

انواع دیابت :

- **دیابت نوع 1 (وابسته به انسولین)** معمولاً قبل از 30 سالگی ظاهر میشود و علت آن فقدان یا کمبود انسولین می باشد، اکثر این بیماران لاغر می باشند و نیاز به تزریق انسولین دارند.
- **دیابت نوع 2 (غیر وابسته به انسولین)** معمولاً در بزرگسالی (سنین بالای 40 سال) دیده میشود. تقریباً 2/3 اشخاص چاق میباشند.
- **دیابت حاملگی**

علائم بیماری

شروع دیابت نوع 1 بسیار ناگهانی و ناراحت کننده است، که میتواند علائم ذیل را به دنبال داشته باشد :

- تکرر ادرار
- تشنگی و خشکی دهان به طور غیرطبیعی
- خستگی مفرط یا کمبود انرژی
- گرسنگی مداوم
- کاهش ناگهانی وزن
- تاری دید
- عفونتهای مکرر.

شروع دیابت نوع 2 تدریجی است بنابراین تشخیص بیماری کار بسیار دشواری است. به هر حال علایم دیابت نوع 1 بصورت خفی تر ممکن است در مبتلایان به دیابت نوع 2 نیز وجود داشته باشد.

در برخی افراد مبتلا به دیابت نوع 2 هیچ گونه علایم زودرس بیماری دیده نمی شود و ممکن است سالها پس از ابتلا، تشخیص داده نشود. نیمی از این افراد در زمان تشخیص دچار عوارض مختلف دیابت هستند

عوامل خطر دیابت

- اضافه وزن و چاقی (بخصوص چاقی شکمی)
- عدم فعالیت بدنی سن بالای 30 سال
- رژیم غذایی نامناسب (غذای پر کالری و غیر مغذی)
- وراثت
- فشارخون بالا یا چربی خون بالا
- سابقه دیابت حاملگی در خانم ها

درمان :

بیماری قند و رژیم غذایی دو مسئله کاملاً وابسته به هم هستند. در درمان دیابت رژیم غذایی از اهمیت خاصی برخوردار است، بخصوص در بیماران دیابتی نوع 2 که تقریباً 80 درصد آنان چاق میباشند، پس رژیم غذایی و ورزش و کاهش وزن یکی از درمانهای اصلی برای آنان به شمار میرود.

داروهای خوراکی

در صورتی که بیماری دیابت نوع 2 با کمک برنامه غذایی و ورزش تنظیم نشود، داروهای خوراکی بکار گرفته می شوند.

اگر میزان قند خون به حد طبیعی برسد (80 تا 120 میلی گرم در دسی لیتر در حالت ناشتا و کمتر از 180 میلی گرم در دسی لیتر بعد از صرف غذا) استفاده از داروهای خوراکی را باید همچنان ادامه داد. اگر پس از 3 ماه تجویز میزان کافی داروهای خوراکی، قند خون تنظیم نشود، از انسولین برای درمان استفاده می شود

انسولین درمانی

در صورت مصرف انسولین یا دیابت نوع یک بهتر است که مقدار قند خون 3 تا 4 مرتبه در روز توسط دستگاه گلوکومتر اندازه گیری کنید.

نکته: روش مهم دیگر برای ارزیابی تنظیم دراز مدت قند خون آزمایش هموگلوبین پیوسته با قند (HbA1c) است. این آزمایش میانگین قند خون را در 6 تا 8 هفته نشان می دهد.



توصیه ها

رژیم غذایی مصرف مواد غذایی نشاسته ای مانند برنج، نان، سیب زمینی و خشکبار مانند انجیر خشک، توت خشک و کشمش را باید محدود کنید

میوه، تعداد آن محدود به 2-3 عدد در روز باشد. حتی الامکان با پوست میل نمائید و از مصرف آبمیوه بسته بندی شده اجتناب کنید



مرکز آموزش بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
واحد آموزش سلامت

آموزش به بیمار

دیابت



تهیه کننده : مرضیه امینی و، فاطمه
حاجیان نژاد

تایید کننده : دکتر فتاح

شماره سند: EL-09-64
تاریخ صدور: 1404/11/13
تاریخ بازنگری: 1405/11/13

کفشهای پاشنه کوتاه با پنجه پهن از جنس نرم بپوشید و کفشهای نو حداکثر یک ساعت در روز استفاده و در روزهای بعد ساعت استفاده از آن را افزایش دهید

ناخنهای خود را به صورت صاف بگیرید و با سوهان سر آنها را صاف کنید

همچنین همیشه کارت دیابت خود را به همراه داشته باشید تا هنگام بروز افت قند اطرافیان شما بتوانند عکس العمل صحیحی داشته باشند .

دارو

انسولین را در دو طرف شکم به فاصله چهار انگشت از ناف (دور ناف)، قسمت بالا و بیرونی بازوها، بالا و بیرون ران تزریق کنید .

در ناحیه شکم با زاویه 90 درجه یا مستقیم، بازو و ران با زاویه 45 درجه یا مایل تزریق کنید .

تزریق انسولین را به صورت چرخشی در نقاط مختلف انجام داده و فاصله هر تزریق با تزریق بعدی را 2 سانتیمتر در نظر بگیرید.

منبع: غفاری، ف و فتوکیان، ز. آموزش به بیمار و خانواده، بشری، 1833 چاپ اول
آموزش به بیمار، ماری ام کانابیو، نصیریانی. خ و همکاران. تهران. نشر جامعه نگر، چاپ چهارم، 6
1. clinicalkey 2. mayoclinic 3. Brunner & Suddarth's Textbook of Medical-Surgical Nursing 4. familydoctor 5. betterhealth

جهت پاسخگویی به سوالات مربوط به این بیماری با شماره تلفن زیر تماس حاصل فرمایید

تلفن: 35225120 الی 28
واحد آموزش سلامت

مرغ و ماهی را کاملاً بدون پوست (آب پز یا کبابی) استفاده کرده و گوشت قرمز را به مقدار کم مصرف کنید .

از مصرف مغز، دل و جگر، کله پاچه، لبنیات پر چرب، بستنی، خامه و کیکهای خامهای، مربا، قند، شکر و نوشابه اجتناب کنید.

فعالیت

برای پیشگیری از افت قند خون، از انجام ورزش شدید و فعالیتهای سنگین بدنی خودداری کنید. قبل از ورزش و فعالیت بدنی سنگین یک میان وعده در برنامه ی غذایی خود بگنجانید .

برای تنظیم قندخون تمرینات (آیروبیک) پیاده روی، شنا و دوچرخه سواری را طبق نظر پزشک انجام دهید.

مراقبت

تعداد وعدههای غذایی خود را زیاد و حجم غذای مصرفی در هر وعده را کم کنید. به جای 3 وعده حداقل 6 بار در روز از غذا استفاده کنید. بهتر است مابین صبحانه، نهار و شام سه میان وعده حدود 10 صبح، 4 بعد از ظهر و قبل از خواب مصرف کنید

در صورتی که انسولین رگولار (شفاف) مصرف میکنید 3 ساعت پس از تزریق انسولین احتمال افت قند خون وجود دارد

در صورتی که انسولین ان. پی. اچ (شیری) مصرف میکنید عصرها و یا قبل از شام احتمال افت قند خون وجود دارد

پاها را با آب ولرم و صابون ملایم (صابون بچه) هر روز شسته و خشک کنید. (بخصوص بین انگشتان) از جوراب نخی استفاده کرده و روزانه آنها را تعویض کنید.