

## دیابت:

دیابت یک بیماری مزمن است و زمانی رخ می دهد که لوزالمعده انسولین کافی تولید نمی کند، یا بدن به طور موثر از انسولین تولید شده نمی تواند استفاده کند



**\*انسولین هورمونی است که قندخون را تنظیم می کند\***

## انواع دیابت:

- ۱) دیابت نوع ۱ (وابسته به انسولین یا دیابت دوران کودکی) با عدم تولید انسولین در بدن مشخص می شود. و کنترل آن با تزریق روزانه انسولین امکان پذیر است.
- ۲) دیابت نوع ۲ (غیر وابسته به انسولین یا دیابت بزرگسال) حاصل از تولید ناکافی انسولین و یا مقاومت به انسولین است.
- ۳) دیابت بارداری (مقدار قندخون بالاتر از حد نرمال اما پایین تر از مقدار تشخیص دیابت در دوران غیر بارداری اتفاق می افتد) که تشخیص آن معمولاً از طریق غربالگری دوران بارداری امکان پذیر است.

## تشخیصی:

تشخیص زود هنگام می تواند از طریق آزمایش خون که نسبتاً ارزان است انجام شود.



## عواملی که خطر ابتلا به دیابت را افزایش می دهد:

- کم تحرکی و اضافه وزن، رژیم غذایی ناسالم، سابقه دیابت بارداری
- نژاد و سابقه خانوادگی، افزایش سن

## علائم و نشانه های بیماری:

❖ پر نوشی، ضعف و بی حالی، پر ادراری، اشتهای زیاد، بهبودی آهسته زخم، تغییر در بینایی، کاهش وزن

## علائم افت قند خون:

❖ ضعف شدید، سردرد، خواب آلودگی، لرزش دستها، تعریق سرد، گرسنگی، اختلال بینایی، تپش قلب

## علائم افزایش قند خون:

❖ پر ادراری، پر نوشی، سردرد، ضعف، خستگی، سرگیجه، مخاط خشک، تهوع و استفراغ، دردهای شکمی

## اگر دیابت در مان و کنترل نشود چه عوارض و عوارضی خواهد داشت؟

- ✓ خطر ابتلا به بیماریهای قلبی و سگته مغزی، زخم پای دیابتی (عفونت و نیاز احتمالی برای قطع اندام را افزایش می دهد)
- ✓ آسیب طولانی مدت به عروق خونی کوچک در شبکیه چشم، کلیه و اعصاب که منجر به اختلال بینایی، نارسایی کلیه و گزگز اندامهای تحتانی می شود.



## آموزشهای خود مراقبتی در منزل؟

- + تغذیه: هر روز به اندازه مشخص و در زمان مناسب غذا بخورید، هرگز گرسنه نمانید، حجم غذایان را کم کنید و تعداد وعده های غذایان را افزایش دهید (۵ تا ۶ وعده)، در وعده های غذایی خود از گوشتهای سفید، نانهای سبوس دار (سنگک) و غلات کامل (نخود، لوبیا، عدس)، انواع میوه ها و سبزی های با قند پایین و فیبر فراوان استفاده نمایید.
- محدودیت های غذایی: چربی، نمک، میوه های شیرین مثل انگور، خربزه، هندوانه، خرما، قیسی، کشمش، نوشابه، آب میوه های صنعتی، قند، شکر، بیسکویت، مربا، شیرینی
- + فعالیت: روزانه به طور منظم، به مدت ۳۰ دقیقه پیاده روی داشته باشید. قند خون مناسب برای ورزش کردن بین ۱۰۰ تا ۲۵۰ می باشد. در صورت قند خون بالای ۲۵۰ و زیر ۷۰، از ورزش کردن خودداری نمایید.
- + اگر اضافه وزن دارید وزن خود را کاهش و در حد نرمال حفظ نمایید.
- + داروها: داروهارا مرتب و طبق دستور مصرف کنید.
- + به دقت از پاهای خود مراقبت نمایید (روزانه پاهایتان را از نظر زخم، قرمزی، تاول و خراش معاینه کنید. هر روز بعد از فعالیت پاهایتان را با آب ولرم و صابون ملایم بشوید. دمای آب را قبل از شستشو چک نمایید. پاها ولای انگشتان را به خوبی خشک کنید. از کفش های مناسب و راحت استفاده کنید. کفش تنگ و خیلی گشاد نپوشید. ناخنها را از ته نگیرید یا برهنه راه نروید. در صورت احساس سردی در پا، جوراب نخی گرم بپوشید. صندل و دمپایی جلو باز نپوشید. از جورابهای تمیز، نخی، و خشک استفاده کنید. در فصول سرد مواظب پای خود در کنار وسایل گرمایشی باشد.
- + از مصرف دخانیات خودداری نمایید.
- + هنگام شستشو و استحمام، جهت پیشگیری از سوختگی، مراقب دمای آب باشید.

منبع: بیماریهای غدد برونر و سودارث ویراست پانزدهم ۲۰۲۲- کتاب راهنمای آموزش مددجو برای مراقبت در منزل ترجمه فاطمه علایی



بازنگری بعدی: زمستان ۱۴۰۳

تهیه کننده: واحد آموزش سلامت زمستان ۱۴۰۲

نابید کننده: دکتر رضا بایرام زاده متخصص بیماریهای داخلی جهت دسترسی به مطالب آموزشی بارکد را اسکن نمایید