

دانشگاه علوم پزشکی مازندران

بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی امیرمازندرانی



دیابت

بیمار گرامی : از اعتماد و حسن نظر جنابعالی نسبت به انتخاب این مرکز درمانی کمال تشکر را داریم پمفلت آموزشی که در دست شماست حاوی اطلاعات ضروری در خصوص بیماری فعلی شما و چگونگی روند درمان می باشد

گردآورنده	خ.زارع
	سمت: پرستار
	تحصیلات: لیسانس
تأیید کننده	کارگروه آموزش بیمار
تاریخ بازنگری	فروردین ۱۴۰۲
تاریخ بازنگری بعدی	اردیبهشت ۱۴۰۳
کد پمفلت	۴/۲-۲-۴-الف/ E/ PAM

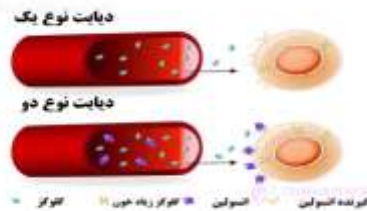
دیابت چیست ؟

دیابت به علت بالا بودن مداوم قند خون ایجاد می گردد . افزایش قند خون دو علت میتواند داشته باشد . یا لوزه المعده قادر نیست به میزان کافی انسولین ترشح نماید یا سلولهای بدن نمی توانند به انسولین ترشح شده پاسخ دهند و قند خون را مصرف نمایند . انسولین هورمونی است که در بدن ترشح میشود و باعث می شود قند حاصل از غذاها در بدن مورد استفاده قرار می 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 شناخته نمی شود و یا به مقدار بسیار ناچیز تولید می شود و برای جبران آن باید انسولین تزریق شود. حدود ۱۰ تا ۱۵ 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 را کنترل کنند در غیر اینصورت جهت کنترل قندخون مجبور خواهند شد از قرص های خوراکی و یا انسولین استفاده نمایند.



یک برنامه غذایی صحیح شامل:

در هر وعده از کربوهیدراتهای پیچیده مانند نان(ترجیحاً سبوس دار)-غلات-میوه ها-سیب زمینی-برنج به اندازه نیاز بدن استفاده کنید.

نشانه های دیابت:

تکرر ادرار-کاهش وزن-تشنگی فراوان-ضعف و کاهش نیروی جسمی-دیر بهبود یافتن زخمها و عفونتها

درمان :

هدف از درمان دیابت کنترل سطح قندخون در محدوده طبیعی قندخون ناشتا ۹۰ تا ۱۳۰- قندخون ۲ ساعت بعد از غذا کمتر از ۱۸۰ می باشد. در دیابت نوع ۲ درمان شامل اصلاح رژیم غذایی و ورزش می باشد در غیر اینصورت از داروهای کاهنده قندخون و همچنین تزریق انسولین جهت رساندن قندخون به سطح طبیعی استفاده می شود. در بیماران مبتلا به دیابت نوع ۱ برای کنترل سطح قندخون علاوه بر رعایت رژیم غذایی و ورزش باید انسولین مورد نیاز بدن روزانه تزریق شود.



ورزش چه تأثیری در کنترل دیابت دارد؟

انجام فعالیتهای ورزشی منظم نقش اساسی در کنترل دیابت دارد. ورزش مناسب حساسیت بدن نسبت به انسولین را افزایش می دهد. پیاده روی برای شروع فعالیت بدنی مناسب است. در صورتیکه حداقل ۳-۴ بار در هفته و هر بار ۳۰ دقیقه یا بیشتر باشد. در هر صورت قبل از شروع هر ورزشی با پزشک معالج مشورت کنید.

عوامل خطر ساز ابتلا به دیابت نوع ۲:

وزن بالا- سن بالای ۴۰ سال- سابقه دیابت بارداری - مصرف داروهایی مانند کورتون- فشارخون

اقدامات ضروری در بیماران دیابتی

پیروی از رژیم غذایی مناسب داشتن فعالیت بدنی روزانه- کنترل فشارخون و کلسترول- مصرف به موقع و مرتب داروهای تجویز شده- کنترل و ثبت روزانه قندخون با دستگاه گلوکومتر در منزل- معاینه و شستشوی روزانه پاها - ترک سیگار می باشد.

آیا دیابت در بینایی تأثیر دارد؟

بله : آب مروارید و آب سیاه و از همه مهمتر از بین رفتن داخل کره چشم (رتینوپاتی).

در بیماران دیابتی با کنترل قند خون تا حد زیادی می توان از بروز عوارض چشمی جلوگیری کرد . یا زمان بروز آن را به تعویق انداخت . حتی اگر این مشکلات پیش آمده باشد با کنترل خوب قند خون احتمال پیشرفت بیماری کاهش می یابد .

منابع مورد استفاده:	کتاب کامل پرستاری داخلی- جراحی (برونر- فیپس- لاکمن) هندبوک آموزش به بیمار
---------------------	---

Amirmazandarani.ir