

## آیا از درمان دیابت آگاهی دارید؟

### رژیم غذایی:

مصرف کمتر قند، چربی و پروتئین و استفاده بیشتر از میوه و سبزیجات توصیه می شود.



### ورزش و فعالیت:

- ♦ سه بار در هفته ورزش کنید.
- ♦ از ورزش در گرما و سرمای شدید پرهیز کنید.
- ♦ در زمان مشخصی از روز ورزش کنید و طول مدت ورزش یکسان باشد.

### دارو درمانی:

استفاده منظم و درست داروهای کاهش دهنده قند خون طبق تجویز پزشک ( داروهای خوراکی و یا تزریقی

## انواع دیابت را می شناسید؟

**دیابت نوع اول:** در افراد زیر ۳۰ سال دیده می شود

، که به آن دیابت جوانی هم می گویند.

**دیابت نوع دوم:** این دیابت شایع ترین نوع دیابت می

باشد و معمولا بعد از سن ۳۰ سالگی می باشد که به آن دیابت بزرگسالی می گویند.

**دیابت حاملگی:** دیابتی که در سه ماهه دوم یا سوم

حاملگی بروز می کند. این دیابت معمولا بعد از حاملگی خود به خود خوب می شود

## علائم بیماری را می دانید؟

**علائم اولیه شامل:** پر نوشی، پرادراری، پر خوری

**سایر علائم:** خستگی، خشکی پوست، احساس گزگز یا

بی حسی در دست ها و پاها، تغییرات ناکهانی در بینایی، ترمیم کند و آهسته زخم ها، عود مجدد عفونت ها و...

## دیابت ( قند خون بالا ) چیست؟

با افزایش سطح قند در خون شناخته می شود. در این بیماری ماده ای به نام انسولین به مقدار کافی در بدن وجود ندارد و یا اینکه به میزان کافی وجود دارد اما توانایی انجام وظایف خود را ندارد. قند خون ناشتا بیشتر از ۱۲۶، یا قند خون غیر ناشتای بیشتر از ۲۰۰ را دیابت می گویند.

## عوامل خطر کدامند؟

- ♦ ارث
- ♦ چاقی
- ♦ سن بالای ۴۵ سال
- ♦ سابقه چربی خون بالا
- ♦ سابقه فشار خون بالا
- ♦ سابقه داشتن یک قند خون ناشتا بالا در آزمایشات

بسمه تعالی



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی گیلان  
بیمارستان دکتر پیروز لاهیجان

## دیابت (بیماری قند خون بالا)



آموزش به مددجو

آموزش سلامت بیمارستان دکتر پیروز

۱۴۰۳

PIROZ PAM. TPC. EDH

♦ مراقب پاهای خود باشیم. از پوشیدن جوراب و کفش های تنگ پرهیز کنیم. در صورت زخم در انگشتان ناحیه اطراف آن را به آرامی ماساژ دهیم. تا باعث بهبود جریان خون در آنها شود و زخم را تحت نظر پزشک درمان کنیم.



منابع:

هینکل، ج و چوپیر، ک (۱۳۹۶)، برونر و سودارث / متابولیسم و آندوکراین، تهران، جامعه نگر، ص: ۱۵۴-۱۳۸  
نصیری زاده، م (۱۳۹۲)، راهنمای سریع آموزش به بیمار، تهران، حیدری، ص: ۸۷-۸۰

شماره تلفن بیمارستان: ۳-۴۲۲۳۵۵۰۱

نکات قابل توجه برای شما مددجوی محترم:

- ۱-
- ۲-
- ۳-
- ۴-

## توصیه های بیماران دیابتی را می دانید؟

- ♦ از میوه جات و سبزیجات ۲-۳ عدد در روز، به علت داشتن فیبر از کاهش ناگهانی قند خون جلوگیری می کند، استفاده کنیم.
- ♦ مرتب قند خون خود را چک کنیم.
- ♦ کارت شناسایی افراد دیابتی را همراه داشته باشیم.
- ♦ از حذف وعده های غذایی و گرسنگی های طولانی مدت پرهیزیم.
- ♦ با مدت کم و شدت کم و کمتر از ۳۰ دقیقه ورزش کنیم. پیاده روی بهترین و مفیدترین ورزش است.
- ♦ قبل از انجام هر فعالیت بدنی حتما یک میان وعده سبک میل کنیم.
- ♦ مصرف چربی و نمک را به حداقل برسانیم.
- ♦ وزن خود را کنترل کنیم.
- ♦ جهت اطلاع از مقدار مصرف دقیق مواد غذایی بهتر است با یک مشاور تغذیه مشورت کنیم.