

دیابت (قند خون بالا) :

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 غیرناشتای بیشتر از ۲۰۰ را دیابت می گویند.

عوامل خطر :

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

انواع دیابت:

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 معمولاً 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 معمولاً بعد از حاملگی خود به خود خوب می شود.

علائم بیماری :

علائم اولیه شامل : پرنوشی ، پرادراری ،

پر خوری

سایر علائم : خستگی، خشکی پوست ،

احساس گرسنگی یا بی حسی در دست ها و پاها ،
تغییرات ناگهانی در بینایی ، ترمیم کند و آهسته
زخم ها، عود مجدد عفونت ها و...

درمان دیابت:

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 تزریق انسولین)

بسمه تعالی



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

دیابت (بیماری قند خون بالا)



آموزش به بیمار
کمیته آموزشی بیمارستان دکتر پیروز

۱۳۹۸

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



منابع :

هینکل ، ج و چیویر ، 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 : ۴۲۲۳۵۵۰۱-۳

نکات قابل توجه برای شما مددجوی محترم :

- ۱-
- ۲-
- ۳-
- ۴-

توصیه ها به بیماران دیابتی:

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