

دیابت چیست؟

دیابت یا بیماری قند، افزایش مزمن قند خون به علت کاهش ترشح انسولین و یا مقاومت به اثر انسولین می باشد. انسولین، هورمونی است که از لوزالمعده ترشح می شود.

انواع دیابت

✓ دیابت نوع ۱

(کمتر از ۳۰ سال) ۵ تا ۱۰ درصد موارد ابتلا به دیابت را شامل می شود، در این نوع، لوزالمعده قادر به ساختن انسولین نمی باشد. برای حل این مشکل، فرد نیاز به دریافت انسولین از طریق تزریقات منظم دارد.

✓ دیابت نوع ۲

۹۰ تا ۹۵ درصد از موارد ابتلا به دیابت را شامل می شود. در این نوع، لوزالمعده انسولین می سازد ولی ترشح آن کاهش یافته یا به درستی در بدن عمل نمی کند. دلیل اصلی آن، چاقی و اضافه وزن است.

عوامل خطر دیابت نوع ۲

- ✓ چاقی و اضافه وزن
- ✓ سابقه ی خانوادگی دیابت
- ✓ سن بالای ۴۵ سال
- ✓ سابقه ی بدنیا آوردن نوزاد بیش از ۴ کیلوگرم
- ✓ سابقه ی ابتلا به دیابت بارداری
- ✓ عدم فعالیت بدنی
- ✓ بالا بودن چربی خون و فشار خون
- ✓ کیست های متعدد تخمدان

اگر فرآیند دیابت را به یک ترازو تشبیه نماییم، برای کنترل دیابت باید دو کفه ی ترازو برابر و میزان باشد.



علائم

✓ **پر ادراری** (چون بدن، برای رهایی از قند انباشته شده در خون، آن را از طریق ادرار دفع می کند)

✓ **پر نوشی** (چون بدن می خواهد حجم آبی را که از طریق ادرار از دست داده جبران کند)

✓ **پر خوری** (چون بدن قادر به استفاده از قند انباشته شده در خون و تأمین انرژی از آنها نمی باشد)

✓ **احساس خستگی زیاد** (چون بدن علیرغم پر خوری نمی تواند از قند برای تأمین انرژی استفاده کند)

✓ **تاری دید، خشکی دهان، کاهش وزن ناشناخته**

تشخیص

آزمایش قند خون ناشتا و قند خون بعد از غذا، با تشخیص پزشک معالج، ابتلا به دیابت را نشان می دهد:

تست تحمل گلوکز خوراکی	قند خون ناشتا	
<140 mg	<100 mg	قندخون طبیعی
≥ 200 mg	≥ 126 mg	قند خون در دیابت

عوارض

✓ عوارض قلبی و عروقی

✓ نارسایی کلیه

✓ اختلال چشم

✓ عدم بهبود زخم ها

✓ کاهش حس و کرختی پاها

✓ کتواسیدوز دیابتی (افزایش ناگهانی قند خون)

✓ کاهش شدید قند خون

* **دو مورد آخر، عوارض خطرناک دیابت می باشند**

مراقبت در منزل

✓ جهت آزمایش قند خون ناشتا باید از ۸ ساعت

قبل ناشتا باشید، ابتدا خونتان را بگیرید، سپس

انسولین تزریق کنید و بعد صبحانه میل کنید

✓ محل های تزریق انسولین، بازوها، ران ها، شکم

(دور ناف به جز قسمت فوقانی) می باشد، فاصله ی

هر تزریق با تزریق بعدی باید ۱ تا ۲ سانتی متر باشد

✓ **علائم افزایش قند خون:** تشنگی زیاد، دفع مکرر

ادرار، گیجی، تکان خوردن، تهوع و قند خون بالای

۲۰۰ می باشد و **علائم افت قند خون:** لرزش، تعریق و

سرگیجه می باشد

✓ در صورت افت قند خون، ۳ تا ۴ حبه قند یا نصف

لیوان آب میوه مصرف نموده ۱۵ دقیقه صبر کنید قند

خونتان را اندازه بگیرید، اگر بالا نرفته بود این کار را



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی رفسنجان

بیمارستان حضرت علی ابن ابیطالب (ع)

خودمراقبتی در دیابت



کمیته آموزش به بیمار

پاییز ۱۳۹۷

(ویرایش دوم)

تغذیه در دیابت

گروه نان و غلات : از این گروه ۶ تا ۱۱ واحد در طول روز می توان استفاده کرد، یک واحد آن شامل یک کف دست بدون انگشتان، نان سبوس دار یا نصف لیوان ماکارونی یا یک سوم لیوان برنج پخته یا ۲ تا ۳ عدد بیسکویت ساده می باشد.

گروه سبزیجات : ۳ تا ۵ واحد در روز. سبزیجات از مهم ترین منابع غنی از ویتامین ها، مواد معدنی و فیبر هستند، یک واحد آن شامل یک لیوان سبزی خام یا نصف لیوان سبزی پخته یا یک عدد سیب زمینی یا گوجه فرنگی یا پیاز یا خیار متوسط است.

گروه میوه ها : ۲ تا ۴ واحد در روز. یک واحد شامل یک عدد میوه مثل سیب یا پرتقال کوچک یا نصف لیوان آبمیوه تازه و طبیعی یا یک چهارم لیوان میوه خشک می باشد.

گروه لبنیات : ۲ تا ۳ واحد در روز. یک واحد شامل یک لیوان شیر بدون چربی یا یک لیوان ماست کم چرب یا دو لیوان دوغ می باشد. پنیر در لیست گوشت ها و خامه در لیست چربی ها قرار دارد.

گروه گوشت و جانشین های آن : ۴ تا ۶ واحد در روز. یک واحد شامل ۳۰ گرم گوشت قرمز یا نصف ران متوسط یا نصف سینه متوسط مرغ یا نصف لیوان حبوبات پخته یا یک و نیم قاشق غذاخوری کنسرو ماهی یا یک قوطی کبریت پنیر یا یک عدد تخم مرغ می باشد.

گروه چربی ها : خطر ایجاد بیماری های قلبی عروقی را افزایش می دهند، محدود کردن این گروه به کاهش وزن و کنترل قند کمک می کند، تا آنجا که ممکن است از این گروه غذایی کمتر استفاده نمائید. روغن نباتی جامد و حیوانی را حذف و به جای آن از روغن کنجد، زیتون یا آفتابگردان استفاده کنید.

تکرار نمائید و در صورت افت شدید قند، باید آمبولانس درخواست شود. در صورت قند بالای ۲۰۰ و ناتوانی در مصرف مایعات و غذا از راه دهان و علائم افزایش قند خون، با پزشک معالج تماس بگیرید

✓ جهت پیشگیری از زخم پای دیابتی، پاها روزانه به وسیله ی یک آینه برای یافتن زخم یا خراش بررسی و همه وقت و همه جا، کفش های راحتی بپوشید

✓ فشارخون و چربی خون کنترل، سیگار ترک و وزن بیمار کاهش پیدا کند

✓ روزانه ۶ وعده غذا شامل سه وعده غذای اصلی و سه میان وعده توصیه می شود

✓ پیاده روی بهترین و ساده ترین ورزش هوازی است که برای کنترل قند خون توصیه می شود. در صورتیکه انسولین استفاده می کنید قبل از ورزش با پزشک خود مشورت کنید

✓ جهت معاینه ته چشم به طور منظم به چشم پزشک مراجعه کنید

