

## بیمارستان خیریه حضرت صدیقه زهرا (س)



### آموزش به بیماران دیابتی



سوپروایزر آموزشی

پاییز ۱۴۰۱

توصیه های لازم به بیماران دیابتی نوع دو:  
\*اولین اقدام درمانی رعایت رژیم غذایی می باشد(وعده های بیشتر با حجم کمتر)/مصرف نمک، چربی ها، شیرینی جات را محدود نمایید و از سبزیجات بیشتری استفاده کنید.

\*معاینات پزشکی سالانه شامل معاینه چشم، کلیه، دندان ها، لته ها و پاها و واکسیناسیون به موقع و آزمایشات مرتب زیر نظر پزشک را فراموش نکنید.

\*دخانیات بخصوص سیگار و الکل مصرف نکنید.  
\*استرس و عصبانیت خود را کنترل کنید.

\*روزانه قند خون خود را توسط دستگاه تست قند ( گلوکومتر ) اندازه گیری کنید.

\*به منظور کنترل قند خون خود بطور منظم ورزش کنید.


#### \*مراقبت از انگشتان پا

\*در صورتی که بیماری دیابت نوع ۲ با کمک برنامه غذایی و ورزش پس از ۳ ماه تنظیم نشد داروهای خوراکی زیر نظر پزشک شروع می شود.

\*اگر پس از ۳ تا ۶ ماه تجویز داروهای خوراکی قند تنظیم نشود با نظر پزشک انسولین درمانی آغاز می شود.

آدرس: تهران، دولت آباد، بلوار قدس

تلفن: ۰۸-۹-۳۳۳۷۰۰۸ کس: ۳۳۷۴۷۲۸۲

 [www.zahra-hospital.com](http://www.zahra-hospital.com)

 [info@zahra-hospital.com](mailto:info@zahra-hospital.com)

 [hospitalsedighezahra](https://www.instagram.com/hospitalsedighezahra)

**علت افزایش قند خون:** افزایش قند خون به دلیل کاهش تولید انسولین در بدن یا مصرف نکردن دارو یا انسولین، زیاد خوردن غذا، مصرف مواد قندی و غذاهای غیر مجاز، فعالیت بدنی کمتر از معمول، مصرف بعضی داروها و عفونت و بیماری اتفاق می افتد.

#### نشانه های افزایش قند خون : شایع ترین علائم

عبارتند از : افزایش تشنگی ، کاهش یا افزایش اشتها، افزایش دفع ادرار، خستگی، ضعف، کاهش وزن سریع، خشکی پوست و خارش آن، کند شدن بهبود زخم، کاهش هوشیاری و اگر رسیدگی نشود بیهوشی.

#### عوارض طولانی مدت(مزمن) دیابت در بدن چیست؟

قند خون اگر خوب کنترل نشود عوارض بسیاری در سالهای آتی مثل فشار خون بالا، چربی خون بالا، نارسایی کلیوی، اختلالات قلبی عروقی، مشکلات چشمی، زخمهای پوستی و زخم پا، سکته مغزی، بیماریهای اعصاب، لته و دهان و ... ایجاد می کند.

#### DIABETIC FOOT



**علت افت قند:** افت قند خون به کمتر از ۷۰ میلی گرم در دسی لیتر به دلیل متعددی چون، خطا در مصرف دارو یا انسولین، حذف وعده های غذایی، مصرف ناکافی غذا در وعده ها، مصرف نکردن میان وعده، افزایش ورزش بدون مصرف غذا و مصرف الکل بدون غذا خوردن اتفاق می افتد.

**نشانه های افت قند خون:** سردرد، تعریق زیاد، گرسنگی شدید، افزایش تپش قلب، عرق سرد، سرگیجه و سردرگمی، کاهش تمرکز، لرزیدن زانو، پوست مرطوب و رنگ پریده، تنفس تند و کوتاه، خستگی، تاری دید، اختلال تعادل و هماهنگی بدن، ضعف و احساس سستی، بی حسی لب و زبان، حالت تهوع، تشنج، اختلال هوشیاری بصورت خواب آلودگی و نهایتاً اغما و بیهوشی.

**درمان افت قند:** ابتدا قند خون اندازه گیری شود در صورت پائین بودن قند خون کمتر از ۷۰، خیلی سریع ۳ تا ۴ حبه قند یا ۱ عدد شکلات یا نصف لیوان آبمیوه قندی یا آب قند به بیمار داده شود و پای بیمار بالاتر از سطح بدن قرار بگیرد. بعد از ۱۵ دقیقه، قند خون اندازه گیری شده اگر قند بالا نیامده باشد دوباره نصف لیوان آب قند داده شود.



**عوامل خطر در دیابت نوع دو** عبارتند از : ۱- سابقه خانوادگی ۲- اضافه وزن و چاقی شکمی ۳- سن بالای ۳۰ سال ۴- دیابت حاملگی در گذشته ۵- اختلال قند خون ناشتا ۶- اختلال تحمل گلوکز ۷- نژاد ۸- سابقه تولد نوزاد با وزن بیش از ۴ کیلوگرم ۹- شیوه غلط زندگی شامل برنامه غذایی نادرست، فعالیت بدنی کم و چاقی و اضافه وزن که از مهمترین عوامل ابتلا می باشد

**تشخیص دیابت نوع ۲** قند خون ناشتا در ۲ آزمایش بالاتر از ۱۲۶ میلی گرم در دسی لیتر باشد/یک نمونه تصادفی خون بدون توجه به آخرین وعده غذایی بالاتر از ۲۰۰ و همراه با علائم دیابت باشد/ قند خون ۲ ساعت پس از مصرف ۷۵ گرم گلوکز بالاتر از ۲۰۰ باشد.

**نشانه های دیابت نوع ۲** تکرر ادرار، تشنگی فراوان، کاهش وزن سریع بدون دلیل، خستگی، پوست خیلی خشک، بهبود کند زخم ها، افزایش ابتلا به بیماریهای عفونی، از دست دادن آب بدن، گرسنگی بیش از حد، کاهش بینائی ناگهانی و تاری چشم، سوزن سوزن شدن و بی حسی دستها، گرفتگی پاها در هنگام خواب.

**دیابت چیست؟** دیابت یکی از انواع بیماریهای مهم غیر واگیردار و مزمن می باشد که امروزه در دنیا افراد زیادی به آن مبتلا هستند. دیابت یک نوع اختلال در تولید و عمل هورمون انسولین و سوخت و ساز بدن است بطوریکه سلولها قادر به استفاده کامل از قند نمی باشند و قند خون بالاتر از حد طبیعی آن می شود.

### چند نوع دیابت وجود دارد؟

**دیابت نوع یک:** به نام دیابت وابسته به انسولین می باشد که به این دلیل تخریب سلولهای بتا لوزالمعده و عدم ترشح انسولین (بیشتر در افراد زیر ۳۰ سال) اتفاق می افتد. این افراد نیازمند تزریق انسولین میباشند.

**دیابت نوع دوم:** به نام دیابت غیر وابسته به انسولین می باشد. این بیماران معمولاً نیاز به انسولین ندارند و با کنترل رژیم غذایی و ورزش و کنترل وزن خود می توانند قند خون را تنظیم نمایند و در صورت نیاز به داروهای کاهش دهنده قند استفاده می کنند. در موارد حاد بیماران نیاز به انسولین دارند.

**دیابت حاملگی:** این نوع دیابت در دوران بارداری بوجود می آید و عموماً بعد از زایمان از بین می رود ولی احتمال ابتلا به دیابت در سالهای بعد، زیاد است.