



## دیابت ملیتوس

( آموزش به مددجو )

بیمارستان و زایشگاه بنت الهدی

کمیته آموزش به بیمار

منبع: سایت up to date

**رژیم غذایی:** کلید درمانی دیابت، رعایت برنامه دقیق و منظم غذایی است.

برنامه غذایی روشی است که با به کار بردن آن بین زمان وعده غذاهای اصلی و فرعی و مقدار انسولین دریافتی روزانه و ظهور اثر انسولین و حداکثر اثر آن تعادل برقرار می کند. توصیه می شود:

روغن ها، چربی ها و مواد شیرین بندرت مصرف شود.

از گوشت، مرغ، ماهی، لوبیا، نخم مرغ، آجیل دو تا سه وعده در روز

میوه ها: ۲-۴ مرتبه در روز

شیر، ماست ۲-۳ وعده در روز

سبزی ها: ۳-۵ وعده در روز

نان، برنج، انواع ماکارونی ۳ وعده در روز به مقدار کم

**ورزش:**

ورزش به کارگیری فعال و منظم بدن، به منظور قوی تر و سالم تر ساختن آن است، این فعالیت باید ضربان قلب شما را به مدت چند دقیقه افزایش دهد. دوییدن سریع، دوچرخه سواری، اسکی، طناب بازی و غیره از جمله این فعالیت ها هستند، این ورزشها کنترل بیماری را آسان میکنند.

**نکات مهم**

به طور دوره ای جهت ویزیت به پزشک مراجعه نمایید.

داروهای تجویز شده را به موقع مصرف کنید.

هنگامی که فعالیت بدنی بیشتری داشته اید از میان وعده بیشتری استفاده نمایید.

به طور مرتب مقدار قند خون خود را اندازه گیری نمایید.

به همراه داشتن شکلات یا نوشیدنی های شیرین (برای پیشگیری از افت قند خون)

به همراه داشتن کارت شناسایی که نشانگر دیابتیک بودن شما باشد

**پیشگیری**

- ثابت نگه داشتن وزن، در صورت افزایش وزن کاهش دادن آن.

- داشتن فعالیت جسمی باعث بهبود عملکرد انسولین می شود.

- کاهش دادن سطوح کلسترول (چربی) خون

- کنترل منظم فشار خون

- ترک سیگار زیرا سیگار و دیابت هردو شانس

غلیظ شدن خون و در نتیجه لخته شدن را افزایش

می دهند.

**علائم هیپوگلیسمی (افت قند خون)**

• احساس ناخوشی

• گیجی، تحریک پذیری

• تعریق

• سر درد

• تشنج

در صورت بروز علائم افت قند خون با مصرف مواد از

قبیل: آب میوه، شیر، شکلات یا عسل به بهبود

سرریعتر خود کمک نمایید.

**درمان دیابت**

• رعایت رژیم غذایی

• دارو - تزریقی (انواع انسولین)، خوراکی

(گلی بنگلامید، متفورمین، ...)

• فعالیت



### علائم و عوارض بالا بودن قند خون

- تشنگی بیش از اندازه
- احساس گرسنگی
- خستگی مفرط
- پر اداری مخصوصا در شب که باعث بیدار شدن از خواب می گردد
- افزایش تعداد دفعات ادرار
- کاهش وزن: درصد بالایی از مبتلایان به دیابت نوع ۳ اضافه وزن دارند.
- تاخیر در بهبود زخمها
- کاهش بینایی و کم شدن دید چشم
- افزایش استعداد ابتلا به انواع عفونتها
- از بین رفتن حس بخشهای انتهایی اندام ها یا احساس گزگز و مور مور شدن
- ناتوانی جنسی در مردان
- خشکی و خارش پوست
- افزایش بروز بیماری های قلبی عروقی و نارسایی کلیوی

مددجوی عزیز ضمن آرزوی سلامتی امیدواریم مطالعه ی این پمفلت آموزشی به افزایش آگاهی شما در زمینه بیماری و پیشگیری از عوارض آن کمک کند.

در حالت سلامتی وقتی قند از طریق مواد غذایی وارد بدن می شود با کمک هورمون انسولین که در لوزالمعده ساخته می شود این مواد تبدیل به انرژی شده و مورد استفاده بدن قرار می گیرد. اما در هنگام بروز بیماری دیابت تولید انسولین مختل شده و یا سلولها نسبت به آن مقاوم شده و در نتیجه میزان قند خون موجود در خون بالا رفته و دیگر این چرخه تبدیل، قادر به انجام نمی باشد.

دیابت به معنای افزایش قند خون بیشتر از حد طبیعی آن در بدن می باشد. مقدار طبیعی قند خون در افراد سالم به صورت ناشتا بین ۷۰ تا ۱۱۰ می باشد و دو ساعت پس از صرف غذا مقدار زیر ۱۳۹ طبیعی است.

### انواع دیابت

دیابت تیپ یک- تولید انسولین به دلیل اشکال در پانکراس تولید نمی شود که علت ناشناخته است اما احتمالا یک بیماری اتوایمیون می باشد. ۱۵٪ افراد را مبتلا کرده و سن شیوع آن زیر ۴۰ سال می باشد.

دیابت تیپ دو- عموما در ارتباط با وزن بیمار می باشد اگر بیمار لاغر باشد انسولین تولید شده برای تبدیل مواد قندی به انرژی کافی نبوده و اگر بیمار دچار افزایش وزن باشد مقاومت به انسولین عامل بروز بیماری است. در افراد مسن شایع بوده ولی در جوانانی که افزایش وزن و عدم تحرک دارند نیز رواج دارد. این نوع دیابت ارثی است.

دیابت حاملگی- بعضی از مادران باردار در ماههای آخر حاملگی به بیماری دیابت مبتلا می شوند که پس از زایمان بهبود می یابند.

## بیمارستان و زایشگاه

## بنت الهدی



آدرس : مشهد ، خیابان بهار

تلفن : ۵ - ۵۱۳۸۵۹۰۰۵۱

[www.bentolhodahospital@yahoo.com](mailto:www.bentolhodahospital@yahoo.com)

کانال تلگرامی : @benthospital