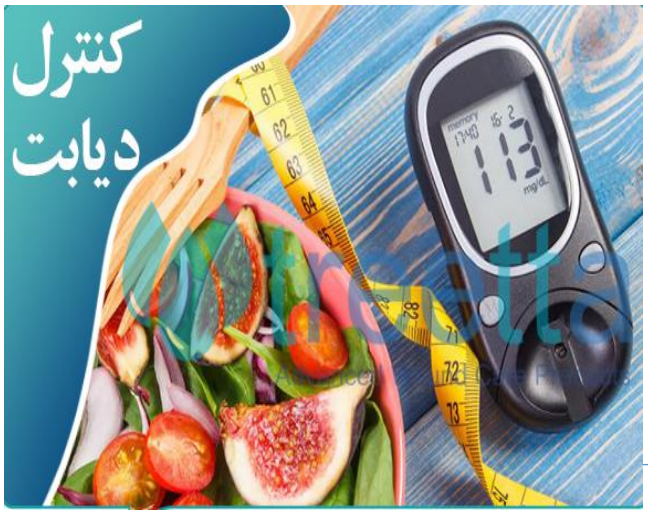
آموزش به بیمار آنچه دیابتی ها بایستی بدانند

دیابت چیست؟



دیابت یک اختلال در سوخت و ساز (متابولیسم) بدن است که در آن یا انسولین به میزان کافی در بدن وجود ندارد و یا انسولین قادر نیست تا وظایف خود را به درستی انجام دهد و در نتیجه به علت وجود مقاومت در برابر آن، قند خون بالا میرود.

انسولین هورمونی است که توسط سلولهای بتا واقع در پانکراس ترشح میشود و وظیفه اصلی آن کاهش قند خون است .

دیابت نوعی بیماری غیرواگیردار مزمن میباشد که رعایت اصول اولیه آن کمک میکند تا بتوان بیماری را کنترل کرد و کنترل مناسب قند خون سبب کنترل و پیشگیری از عوارض خطرناک آن میشود .

انواع دیابت:

دیابت نوع۱: این نوع دیابت در اثر تخریب سلولهای پانکراس به وجود می آید. شیوع آن بیشتر در جوانان و نوجوانان میباشد و جهت درمان نیاز به مصرف انسولین دارد.

دیابت نوع۲: در این نوع دیابت، مسأله کمبود انسولین خیلی مطرح نیست، بلکه بدن به دلایلی قادر به استفاده از انسولین نمی باشد. شیوع آن بیشتر در بزرگسالان میباشد. این گروه از بیماران جهت درمان نیاز به مصرف قرصهای خوراکی دارند. البته در برخی مواقع جهت کنترل قند نیاز به مصرف انسولین میباشد.

دیابت حاملگی: فقط منحصر به زمان بارداری است. البته این گروه از خانم ها مستعد ابتلا به دیابت تیپ ۲ در آینده میباشند.

علائم اولیه دیابت چیست؟



دیابت نوع ۱ : معمولا شروع پر سروصدایی دارد و با علائمی چون تشنگی، پر ادراری، پر نوشی، کاهش وزن، گرسنگی و خستگی شدید تظاهر پیدا میکند.

دیابت نوع۲ : شروع خیلی آهسته تری دارد و شایعترین علامت اولیه آن در واقع بی علامتی است. درصد قابل توجهی از مبتلایان به دیابت نوع۲ تقریبا 50درصد از بیماری خود اطلاعی ندارند و تنها با انجام آزمایش قند خون میتوان آنها را شناسایی کرد. با این وجود در صورت عدم کنترل مطلوب ممکن است علائم شدیدتری نیز بروز کند.

از دیگر علائم دیابت نوع۲ میتوان به عفونتهای مکرر مخصوصا در دستگاه ادراری و پوست، تاری دید، ایجاد زخم و بهبودی دیررس زخم ها و احساس سوزش و بیحسی در انگشتان پاها اشاره کرد.

ممکن است فردی هیچکدام از علائم را نداشته باشد ولی مبتلا به دیابت باشد.

عوامل مستعدکننده دیابت:

۱-سن بالا ۲-وزن بالا به خصوص چاقی اطراف کمر و باسن ۳-سابقه فامیلی، ابتلای فامیل درجه یک به دیابت ۴-سابقه تولد نوزاد با وزن بیشتر از ٤/٥ کیلوگرم ۵-فشار خون بالا۶-چربی خون بالا۷-کم تحرکی ۸-استرس ۹-رژیم غذایی نامناسب

عوارض دیابت:

زودرس: بالا رفتن (بدلیل مصرف نکردن انسولین یا قرص، پرخوری، کاهش فعالیت فیزیکی، استرس و فشارهای عصبی، عفونت)و پایین آمدن ناگهانی قند خون (بدلیل مصرف انسولین یا دارو بیش از حد عادی، فعالیت فیزیکی بیش از حد عادی، حذف یک وعده یا میان وعده غذایی که با بروز علائم لرزش و تعریق و ضعف و..است)

دیررس: آسیب کلیوی، تاری دید و نابینایی ، احتمال حمله قلبی، سکته مغزی ، فشار خون ،قطع پاها و زخم دیابتی، بی حسی و گزگز کف پا و دست

روشهای پیشگیری و کنترل:

درمانهای غیردارویی: رعایت رژیم غذایی مناسب -کاهش وزن-پرهیز از استرس-فعالیت ورزشی منظم-عدم مصرف سیگار و الکل

- سعی کنید تا حد امکان شیرینی، شکالت، ژله، آب نبات و کلیه مواد غذایی که از قندهای ساده تشکیل شده اند مصرف نکنید.
- سعی کنید مواد نشاسته ای و پرچربی و سرخ شده مانند چیپس،فست فود، شیرینی، سوسیس ، بیسکویت را بسیار محدود کنید.
- سعی کنید نان های حاوی غلات کامل(نان سنگک، نان جو و...) تهیه کنید.
- مصرف برخی از انواع میوه ها مانند موز، انگور، کشمش، انجیر، هندوانه، خربزه و طالبی باید به یک تا دو بار در هفته محدود شود.
- غذا را به صورت کم نمک مصرف کنید و در طول روز حداقل ٦ لیوان آب بنوشید.
- سعی کنید غذاهای اصلی و میان وعده ها را در ساعات معینی مصرف کنید (غذا با حجم کم و دفعات بالا-٦وعده در روز)
- از آنجایی که بیماران مبتلا به دیابت نوع دوم در سنین بالاتری قرار دارند مهمترین کار در این بیماران کنترل وزن می باشد.
- مقادیر زیادی از سبزیجات غیر نشاسته ای نظیر بروکلی، اسفناج و لوبیای سبز را به رژیم غذایی خود بیفزایید. این خوراکی ها غنی از فیبر و کم کربوهیدرات هستند.
- ممکن است قبل و یا بعد از ورزش لازم باشد به منظور پیشگیری از افت قند خون ، یک وعده کوچک بخورید.
- ۳ تا ٤ بار در هفته و هر بار ۳۰ دقیقه ورزش کنید و پس از ورزش پاهای خود را از نظر زخم یا سائیدگی به دقت معاینه کنید
- همیشه یک ماده غذایی حاوی کربوهیدرات مثل شکلات یا آب نبات همراه داشته باشید(درصورت افت قند خون لرزش و...)
- کنترل منظم قندخون در ساعات مشخص و ثبت آن جهت اطلاع به پزشک

درمانهای دارویی: ۱-قرص های خوراکی پایین آورنده قند خون۲ –انسولین : با توجه به این که هر روزه به مبتلایان دیابت افزوده میشود و اساسا درمان هم ندارد لازم است که پیشگیری زودهنگام را انجام داده تا از بروز بیماری و عوارض آن جلوگیری کرد که غربالگری مؤثرترین راه جهت کنترل دیابت میباشد.

شناسنامه محتوای آموزشی	
موضوع	آنچه دیابتی ها بایستی بدانند
تهیه کننده	سجاد وردی-سرپرستار اورژانس
تایید کننده علمی	دکتر علیرضا جمالی
سمت	متخصص داخلی
تاریخ تهیه	۱٤۰۲
تاریخ بازنگری	۱٤۰٤
کد	MA-FO-09