

یکی از عوارض دیابت کوری به دلیل آسیب عروق خونی در شکبیه چشم است.

دیابت از علل اصلی نارسایی کلیه است .

خطر مرگ در میان افراد مبتلا به دیابت حداقل دو برابر خطر ابتلا به همسالان خود بدون دیابت است.

چگونه میتوانید بار بیماری دیابت را کاهش دهید؟

۱. حفظ وزن سالم

۲. ورزش

۳. ترک سیگار

۴. بررسی فشارخون و سطح کلسترول

✓ رژیم غذایی مناسب ، نکته مهمی در کنترل قند خون است . البته هیچ رژیم ثابتی که برای همه دیابتی ها مفید باشد ، وجود ندارد. هر فرد رژیم خاص خودش را دارد . بنابراین بهتر است به متخصص تغذیه مراجعه کنید تا رژیم خاص خودتان را دریافت کنید . پیروی از یک رژیم غذایی سالم شامل ۳ تا ۵ وعده میوه و سبزی ها در روز و کاهش مصرف قند و چربی های اشباع ، اجتناب از مصرف دخانیات میباشد به تغذیه تان نظم و ترتیب بدهید . سعی کنید هر روز به اندازه ای مشخص ودر زمانهای معین غذا بخورید . به این ترتیب بدنتان عادت میکند قندتان را به کمک درمانهای طبی کنترل کند .

✓ میزان فعالیت بدنی تان را افزایش دهید.

حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط به طور منظم حداقل پنج روز در هفته باید انجام پذیرد. روزی نیم ساعت پیاده روی منظم میتواند بسیاری از عوارض دیابت را به تاخیر بیاندازد . قبل از شروع ورزش با پزشکتان مشورت کنید تا نوع ، میزان و زمان ورزش تان را تایید کند .

✓ داروهایتان را بشناسید، نحوه مصرفشان را یاد بگیرید و به اطرافیانتان هم یاد بدهید تا در موقع لزوم به شما کمک کنند داروهایتان را منظم و در زمان های توصیه شده مصرف کنید تا بدنتان بتواند خودش را با این نظم نوین سازگار کند. قرص های دیابت را قبل از غذا بخورید. انسولین رگولار و NPH را ۳۰ دقیقه قبل از غذا خوردن تزریق کنید و انسولین سریع الاثر را دقیقا قبل از غذا تزریق کنید. سرخود مقدار دارو را کم یا زیاد نکنید .

✓ پیگیر مرتب بیماری تان باشید و به طور مرتب به پزشک مراجعه کنید . قند خونتان را مرتب کنترل کنید.



✓ به دقت و حسابی مراقب پاهای خود باشید تا زخم در آنها ایجاد نشود معاینه پاهایتان را جزء برنامه روزانه قرار دهید.



مددجوی گرامی این پمفلت را میتوانید از سایت بیمارستان علوی دانلود نمایید.
Armus.ac.ir/fa

جهت استفاده از مطالب مفید در مورد خود مراقبتی و ارتقای سلامت به سایت آوای سلامت Ice.Behdasht.gov مراجعه نمایید.

شماره تماس بیمارستان علوی ۳۳۲۴۸۸۸۸

خودمراقبتی در دیابت

راه درمان دیابت از آموزش میگذرد.

تهیه کننده: ناهید پناهی (سوپروایزر آموزش سلامت)

زیر نظر: دکتر نسreen شامی (متخصص داخلی)

منبع: بسته آموزشی و اطلاعاتی دیابت

(دو قرآ آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت)

تأیید کننده علمی: کارگروه علمی بیمارستان علوی اردبیل

تاریخ تهیه: ۱۳۹۷

تاریخ بازنگری دوم: ۱۴۰۳

دیابت چیست؟

دیابت یک بیماری مزمن است و زمانی رخ می دهد که لوزالمعده انسولین کافی تولید نمیکند یا بدن به طور موثر از انسولین تولید شده نمیتواند استفاده کند.

افزایش قند خون ، شایع ترین علامت دیابت کنترل نشده است و در طول زمان منجر به آسیب های جدی به بسیاری از دستگاههای بدن، به ویژه اعصاب و عروق خونی می شود.

دیابت نوع ۱

دیابت نوع ۱ (دیابت دوران کودکی) با تولید انسولین ناکافی در بدن مشخص میشود و کنترل آن با تزریق روزانه انسولین امکان پذیر است.

علائم: پرخوری، پرنوشتی، پرادراری

دیابت نوع ۲

دیابت نوع ۲ (دیابت بزرگسال) حاصل استفاده غیر موثر بدن از انسولین است. دیابت نوع ۲ شامل ۹۰ درصد از مبتلایان به دیابت در سراسر جهان میشود و تا حد زیادی نتیجه اضافه وزن، چاقی و عدم فعالیت بدنی است.

علائم: شبیه دیابت نوع ۱ است اما علائم خفیف تر و کم رنگترند.

تا همین اواخر، این نوع دیابت تنها در بزرگسالان دیده میشد اما در حال حاضر در کودکان نیز اتفاق می افتد.

دیابت بارداری

دیابت حاملگی، هاپیر گلیسمی است با مقدار قند خون بالاتر از حد نرمال اما پایین تر از مقدار تشخیص دیابت میباشد و در دوران بارداری اتفاق میافتد

علائم افزایش قند خون

- تشنگی مداوم
- ادرار مکرر
- افزایش اشتها
- خستگی غیر معمول
- تاری دید
- عفونت پوست یا زخم هایی که به کندی التیام می یابند
- عفونت واژن
- کاهش وزن
- ناتوانی جنسی

علائم افت قند خون

- تعریق
- لرزش
- تپش قلب
- گرسنگی
- اضطراب،
- در موارد شدیدتر تشنج، کاهش سطح هوشیاری و کما

عواقب شایع دیابت چه هستند؟

با گذشت زمان، دیابت میتواند به قلب، عروق خونی، چشم، کلیه و اعصاب آسیب برساند.

خطر ابتلا به سکته مغزی و بیماری قلبی را افزایش میدهد.

همراه با کاهش جریان خون و آسیب های عصبی در پا احتمال زخم پای دیابتی، عفونت و نیاز احتمالی برای قطع اندام افزایش می یابد.