

چگونه میتوانید بار بیماری دیابت را کاهش

دهید؟

تغییرات ساده در سبک زندگی در جلوگیری یا به تاخیر انداختن دیابت نوع ۲ موثر است. برای کمک به دیابت نوع ۲ و جلوگیری از عوارض آن به موارد زیر دقت کنید..

✓ 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 . سیگار کشیدن خطر ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی را افزایش میدهد..

✓ به دقت و حسابی مراقب پاهای خود باشید تا

زخمی در آنها ایجاد نشود.

✓ داروهایتان را بشناسید، نحوه مصرفشان را یاد بگیرید و به اطرفیانتان هم یاد بدهید تا در موقع لزوم به شما کمک کنند

✓ 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.

✓ داروهایتان را منظم و در زمان های توصیه شده مصرف کنید تا بدنتان بتواند خودش را با این نظم نوین سازگار کند.

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

✓ 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

✓ هیچ وقت گرسنه نمانید . گرسنگی شدید، پرخوری به دنبال دارد و در پرخوری ، کنترل قند خون معنا ندارد .

✓ آزمایش HbA c

نوعی آزمایش خون¹ است که به شما یک گزارش کاری از کنترل قند خون ، طی سه ماهه اخیر ارائه میدهد . گلوکومتر ها هم وسایلی هستند که در هر لحظه می توانند میزان قند خونتان را تعیین کنند .

✓ دستیابی به وزن نرمال بدن و حفظ آن مهم است

چربی میتواند حتی در مواقعی که شما هیچ چیزی نمی خورید، تبدیل به قند خون شود و قند خونتان را بالا ببرد. چربی هایتان را با ورزش و رژیم غذایی بسوزانید.

راه درمان دیابت
از آموزش
میگذرد.



دانشگاه علوم پزشکی و
خدمات بهداشتی درمانی استان اردبیل

مرکز آموزشی درمانی علوی



دیابت

تهیه کننده: نایید پناهی (کارشناس آموزش بیمار)

تایید کننده: کارگروه علمی بیمارستان علوی

تاریخ تهیه: ۱۳۹۷

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

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.

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.