

تاریخ تهیه: ۱۳۹۹/۰۷/۰۱

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۲/۰۶/۰۱

تاریخ بازنگری: یکسال بعد

تهیه کننده: لیلا خدایی (سوپروایزر)

آموزش سلامت)

منبع: کتاب پرونر و سودارت گوارش

بیمارستان امام خمینی (ره) عجیشیر واحد آموزش همگانی و بیمار

➤ بیماری قند خون (دیابت) چیست و من چگونه می توانم آنرا کنترل نمایم؟

در فرد مبتلا به دیابت (بیماری قندخون) بدن به اندازه ی کافی انسولین نمی سازد و یا اینکه نمی تواند از انسولین به صورت مناسب استفاده کند (یا هر دو). این امر سبب افزایش سطح قند در خون می شود. بیشتر غذای مصرفی جهت استفاده در راه تولید انرژی در بدن تبدیل به گلوکز (یا قند) می شود. انسولین هورمونی است که جهت تبدیل قند و سایر غذاها به انرژی و کمک به گلوکز جهت ورود به سلولهای بدن مورد نیاز می باشد.

➤ چند نوع دیابت داریم؟

این بیماری دارای ۲ نوع اصلی می باشد: نوع ۱ و نوع ۲. نوع ۲ شایعتر است و بیشتر افرادی که دیابت در آنها تشخیص داده می شود مبتلا به نوع ۲ می باشند. این نوع بیشتر در افراد میانسال و سالمند رخ می دهد و با چاقی و عدم فعالیت جسمانی در ارتباط است. دیابت نوع ۲ زمانی ایجاد می شود که بدن مقدار کافی انسولین را نمی سازد و یا به شکل موثر از انسولین تولید شده استفاده نمی کند (مقاومت به انسولین).

نوع ۱ یا نوع جوانان اغلب در مراحل اولیه زندگی آغاز می شود و سبب عدم توانایی بدن فرد، در تولید انسولین می شود. افراد مبتلا به این حالت جهت تنظیم سطح گلوکز (قند) خون خود، می بایست به شکل روزانه، انسولین مصرف نمایند.

➤ آیا شما در معرض خطر هستید؟

دیابت در حال افزایش می باشد. علت این امر چاقی افراد، عدم فعالیت جسمانی و بالا رفتن میانگین سنی می باشد. بروز دیابت در افراد جوانتر هم در وضعیت هشداردهنده ای قرار دارد. علت این امر هم افزایش چاقی و عدم فعالیت جسمانی می باشد، که از مشکلات روبه گسترش در این گروه سنی می باشند.

➤ علائم ابتلا به دیابت؟

- ❖ پرخوری
- ❖ تشنگی مفرط و خشکی دهان
- ❖ کاهش وزن و لاغری
- ❖ افزایش ادرار

➤ دیابت در طولانی مدت چه عوارضی ایجاد میکند؟

بیماری دیابت با بروز تغییرات انسدادی و تشکیل آمبولی در هر جایی از سیستم عروقی میتواند منجر به عوارض مختلفی شود که مهمترین آنها شامل موارد زیر میباشد:

- ❖ حملات ایسکمی یا سکته مغزی
- ❖ بیماریهای قلبی
- ❖ گانگرن و قطع عضو در انتهایهای بدن
- ❖ رتینوپاتی در شبکیه چشم و نهایتا کوری
- ❖ نوروپاتی در کلیه و نهایتا از کارافتادن کلیه و نیاز به دیالیز و پیوند کلیه

➤ چگونه شما می توانید خطر بیماری قلبی و سکته مغزی را کنترل کنید؟

دیابت یک عامل خطرزای عمده ابتلا به بیماری قلبی و سکته مغزی می باشد . این بدان معنی است که دیابت به اندازه استعمال سیگار ، افزایش کلسترول خون ، پر فشاری خون ، عدم فعالیت جسمانی و چاقی یا حتی بیش از آنها خطرناک است .

اگر مبتلا به دیابت هستید، انجام چکاپ منظم مهم می باشد . جهت کنترل دیابت و کاهش هرگونه عامل خطرزا با پزشک خود همکاری نزدیک داشته باشید :

- ❖ وزن خود و کلسترول خونتان را با یک رژیم غذایی حاوی چربی اشباع و کلسترول کم کنترل نمایید .
- ❖ در بیشتر یا تمام روزهای هفته دست کم ۳۰ دقیقه فعالیت جسمانی داشته باشید .
- ❖ مطابق دستور اسلام الکل مصرف نکنید،
- ❖ اگر فشار خونتان بالاست، آنرا کاهش دهید . سطح فشار خون در افراد دیابتی باید زیر $80/130$ mmHg باشد .
- ❖ سیگار نکشید و از افراد سیگاری ، دوری کنید .

برخی داروهای خاص می توانند به شما در کنترل فشار خون ، کلسترول و قند خون کمک نمایند . پزشک شما داروی مناسب را در صورت نیاز به شما توصیه خواهد کرد . اگر از دارو استفاده می کنید ، آنرا درست طبق دستور مصرف نمایید . اگر سوالی در مورد دوز دارو و یا عوارض جانبی دارو دارید ، با پزشک یا داروساز خود مشورت کنید .

" دایره آبی نماد جهانی دیابت "

