

تکرر ادرار ، کاهش وزن ، تشنگی فراوان ، ضعف و کاهش نیروی جسمی ، دیر بهبود یافتن زخمها و عفونت عوامل خطر ساز ابتلا به دیابت نوع ۲ کدامند ؟

- وجود سابقه خانوادگی دیابت نوع ۲

- وزن بالا

- سن بالای ۴۰ سال

- سابقه دیابت بارداری

- مصرف داورهایی که سبب بروز دیابت می شوند مانند کورتون ، فشارخون بالا- سابقه حمله قلبی یا سکته مغزی

**درمان دیابت چگونه است؟**

هدف از درمان دیابت کنترل سطح قندخون در محدوده طبیعی قند خون ناشتا : ۹۰ تا ۱۳۰ ، قند خون دو ساعت بعد از غذا کمتر از ۱۸۰ میلی گرم دسی لیتر می باشد. در بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲ خیلی وقتها به واسطه اصلاح شیوه زندگی ، شامل رژیم غذایی صحیح و ورزش کنترل قند خون صورت می پذیرد . در غیر این صورت از داروهای خوراکی کاهنده قند خون و همچنین تزریق انسولین جهت رساندن قند خون به سطح طبیعی استفاده می شود . در بیماران مبتلا به دیابت نوع ۱ برای کنترل سطح قند خون علاوه بر رعایت رژیم غذایی و ورزش باید انسولین مورد نیاز بدن روزانه تزریق شود .

**یک برنامه غذایی صحیح شامل چیست؟**

در هر وعده غذایی از کربوهیدراتهای پیچیده مانند نان (ترجیحا سبوس دار) ، غلات ، میوه ها ، سیب زمینی و برنج به اندازه نیاز بدن استفاده کنید .

این مواد به عنوان سوخت بدن بکار می روند و ما به خوردن آنها نیاز داریم . اما اگر این غذاها بیش از حد مصرف شوند

دیابت به علت بالا بودن مداوم قند خون ایجاد می گردد . افزایش قند خون دو علت می تواند داشته باشد:

یا لوزالمعده قادر نیست به میزان کافی انسولین ترشح نماید و یا سلولهای بدن نمی توانند به انسولین ترشح شده پاسخ داده و قند خون را مصرف نمایند. انسولین هورمونی است که در بدن تولید می شود و باعث می شود قند حاصل از مصرف غذاها در بدن مورد استفاده قرار گیرد.

**مهمترین انواع دیابت کدامند؟**

**دیابت نوع یک**

این بیماران اغلب لاغرند و معمولا شامل گروه سنی کودکان ، نوجوانان و جوانان می شود.

در بدن این افراد انسولین یا اصلا ساخته نمی شود و یا به مقدار بسیار ناچیز تولید می شود و برای جبران آن باید انسولین تزریق شود. حدود ۱۰ تا ۱۵ درصد دیابتی ها را این گروه را تشکیل می دهند.

**دیابت نوع دو**

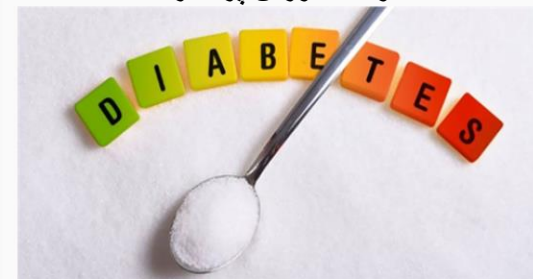
اغلب این دیابتی ها چاق و در سنین بالا هستند . این افراد می توانند مدتها با تغذیه صحیح و کاهش وزن قند خون خود را کنترل کنند در غیر این صورت جهت کنترل قند خون مجبور خواهند شد از قرص های خوراکی و یا انسولین استفاده نمایند.

**نشانه های دیابت چیست؟**

افزایش قند خون می تواند علایم زیر را ایجاد نماید:



مرکز آموزشی درمانی امیرالمومنین (ع)  
واحد آموزش پرستار



۱۴۰۳ بهار

### آیا دیابت در بینایی اثر می گذارد؟

اگر مبتلا به دیابت هستید بدن شما نمی تواند بدرستی از قند موجود در خونتان استفاده کند ، در نتیجه غلظت قند خون افزایش می یابد . قند خون بالا می تواند سبب پیدایش تغییراتی در رگهای کوچک بدن شود و از این طریق روی بینایی اثر می گذارد .

### انواع درگیری چشم در دیابت عبارتند از :

آب مروارید (کاتاراکت) آب سیاه (گلوکوم) و از همه مهمتر از بین رفتن داخل کره چشم (رتینوپاتی) می باشد . در بیماران دیابتی با کنترل خوب قند خون تا حد زیادی می توان از بروز عوارض چشمی و دیابت جلوگیری کرد . یا زمان بروز آن را به تعویق انداخت . حتی اگر این مشکلات پیش آمده باشد با کنترل خوب قند خون احتمال پیشرفت بیماری کاهش می یابد



<http://portal.arakmu.ir>

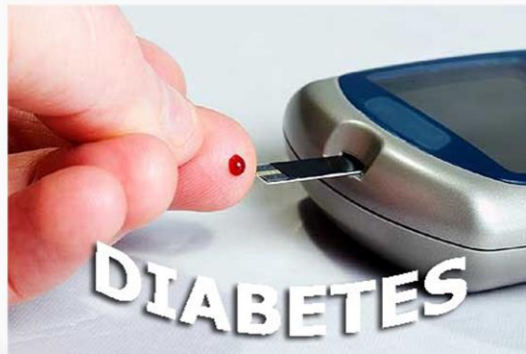


افزایش قند خون در دراز مدت سبب ایجاد عوارض و مشکلاتی در فرد دیابتی می شود . بالا بودن مداوم قند خون می تواند به قسمت های مختلف بدن مانند قلب و عروق ، کلیه ها ، چشمها آسیب برساند .

### اقدامات ضروری برای بیماران دیابتی کدامند؟

پیروی از رژیم غذایی مناسب داشتن فعالیت بدنی روزانه - کنترل فشارخون و کلسترول - مصرف به موقع و مرتب داروهای تجویز شده- کنترل و ثبت روزانه قند خون با دستگاه کولوکومتر در منزل - معاینه و شستشوی روزانه پاها- ترک سیگار می باشد.

اندازه گیری و کنترل منظم قند خون بخش بسیار مهمی از کنترل بیماری دیابت را تشکیل می دهد



این مواد قندی اضافی به چربی تبدیل شده و باعث اضافه وزن می گردند از مواد غذایی حاوی پروتئین شامل گوشت ، مرغ ، ماهی ، تخم مرغ ، پنیر به صورت روزانه استفاده نمایید .

- از سبزیها مواد معدنی و ویتامینهایی که برای سلامت بدن ضروری هستند استفاده نمایید .

- از مصرف بیش از حد غذاهای شیرین مانند نوشابه ها ، کیکها ، بیسکویتهای شیرین ، شکلات ، عسل و آب میوه ها پرهیز کنید.

- از مصرف فراورده های غذایی پرچربی مانند کره ، روغنها ، کره بادام زمینی ، گوشت پرچرب ، غذاهایی مانند سوسیس ، کالباس ، پنیر پرچرب ، کیک ، شکلات ، بستنی ، سیب زمینی سرخ شده و سسها اجتناب کنید.

### ورزشی چه تأثیری در کنترل دیابت دارد؟

انجام فعالیتهای ورزشی منظم نقش اساسی در کنترل دیابت دارد . ورزش مناسب حساسیت بدن نسبت به انسولین را افزایش می دهد . پیاده روی برای شروع فعالیت بدنی ورزش مناسبی است . در صورتیکه حداقل ۳ تا ۴ بار در هفته و هر بار ۳۰ دقیقه یا بیشتر انجام شود.

بهترین زمان انجام ورزش ۱ تا ۳ ساعت بعد از خوردن غذا است.

در هر صورت قبل از شروع هر نوع ورزشی حتما با پزشک خود در این مورد مشورت کنید و از یاد نبرید که اگر تاکنون فعالیت بدنی نداشته اید نباید ناگهان به مدت بسیار زیاد فعالیت کنید.