

**۱۴ نوامبر مصادف با ۲۳ آبان  
روز جهانی دیابت  
با شعار: دسترسی به مراقبتهای دیابت**



**بیمارستان نور شهریار همراه شما در مسیر سلامتی**

**واحد آموزش و ارتقای سلامت**

**کلینیک تخصصی دیابت بیمارستان فوق تخصصی نور شهریار با ارائه خدمات اختصاصی در زمینه این بیماری همه روزه (شنبه تا پنجشنبه صبح) در خدمت شما مراجعین محترم می باشد.**



- \*تشکیل پرونده بیماران انسولینی**
- \*چکاپ کامل چشمی، قلبی و کلیوی**
- \*تنظیم و ارائه برنامه منظم غذایی**
- \*پیشگیری و درمان زخم های دیابتی**



**دیابت یا مرض قند خون بیماری است که در آن سوخت و ساز بدن مختل می شود. در بیماری دیابت، انسولین به مقدار کافی در بدن وجود ندارد و یا اینکه انسولین به مقدار کافی وجود دارد اما انسولین توانایی انجام وظایف خود را ندارد. و در نتیجه یک حالت مقاومت در برابر انسولین وجود دارد. نتیجه این کمبود انسولین یا مقاومت به انسولین این است که قند از خون وارد سلول ها نمی شود و در نتیجه قند در خون مانده و باعث افزایش قند خون می شود. قند ناشتا بیشتر از ۱۲۶ یا قند خون بیشتر از ۲۰۰ را دیابت گویند.**



## عوامل خطر:

❖ ارث ( سابقه خانوادگی): در صورتی که والدین یا خواهر و برادر به این بیماری مبتلا باشند

❖ سابقه داشتن کلسترول بالا

❖ سن: بیشتر یا مساوی ۴۵ سال

❖ چاقی

❖ سابقه داشتن یک قند خون ناشتا بالا در آزمایشات

❖ سابقه پرفشاری خون ( فشار خون بیشتر از ۱۴۰/۹۰)

❖ سابقه داشتن یک قند خون ناشتا بالا در آزمایشات

❖ وجود سابقه دیابت حاملگی یا تولد نوزاد بیشتر از ۴ کیلوگرم در خانمها





دیابت بارداری



## انواع دیابت

- ❖ **دیابت نوع ۱: این نوع دیابت بیشتر در افراد زیر ۳۰ سال دیده شده است که به آن دیابت جوانی هم می گویند.**
- ❖ **دیابت نوع ۲: این دیابت شایع ترین نوع دیابت می باشد و معمولاً بعد از سن ۳۰ سالگی به دنبال چاقی دیده می شود که به آن دیابت بزرگسالی می گویند.**
- ❖ **دیابت حاملگی: دیابتی که در ۳ ماهه دوم یا سوم حاملگی بروز می کند. این دیابت معمولاً بعد از حاملگی خود به خود خوب می شود. اما این افراد احتمال ابتلا به دیابت نوع دوم را دارند.**

## سه علامت عمده در افراد مبتلا به دیابت

پرنوشی

پرادراری

پر اشتهایی

سایر علائم: خستگی، بی حسی، خشکی پوست





## درمان

### رژیم درمانی – کاهش وزن

به یاد داشته باشید بهترین رژیم درمانی استفاده به جا از قند، نشاسته، چربی و پروتئین می باشد همچنین استفاده از فیبر توصیه می شود.

بیماران دیابتی در نظر داشته باشند تنها زمانی ورزش کنند که سطح قند خون نزدیک حد طبیعی باشد زیرا اگر قند خون بالا باشد و فرد ورزش سنگین انجام دهد کبد هم قند خون بیش تری را آزاد می کند و خود باعث افزایش قند خون می شود. همچنین احتمال افت ناگهانی فشار خون و قند خون هم وجود دارد و در نتیجه همیشه همراه خود ۲ حبه قند، یک شکلات یا مقداری قند داشته باشید

## عوارض:

بالا بودن طولانی مدت قند خون باعث بروز عوارض در قلب و عروق خونی و کلیه ها و اعصاب بدن می گردد. در غیاب انسولین یا مقاومت به انسولین، بدن به جای قند از چربی و پروتئین استفاده می کند که این کار عواقب خطرناکی دارد و باعث بروز اسیدوز دیابتی (کمای دیابتی) می گردد.

## علائم کمای دیابتی:

افرادی که دچار کمای دیابتی می شوند سریع و عمیق نفس می کشند. دهان بیمار بوی استون یا بوی میوه می دهد همچنین فرد ممکن است درد شکم، تهوع یا استفراغ داشته باشد





افراد دیابتی باید تحت نظر متخصص چشم و کلیه باشند

این افراد به علت اختلال در اعصاب نسبت به افراد عادی درد را کمتر احساس می کنند در نتیجه مستعد زخم و عفونت در پا می باشند و همچنین به دلیل آسیب عروق خونی مستعد حملات قلبی و

سکته های قلبی می باشند

دیابت درمان قطعی ندارد .

درمان دیابت نوع ۱ استفاده همیشگی از انسولین تزریقی است .

درمان دیابت نوع دوم هم بر پایه ی تغذیه صحیح، کاهش وزن، ورزش و استفاده از قرص های

کاهش دهنده قند خون می باشد.



## توصیه ها:

- وعده غذایی را افزایش دهید اما حجم غذا را در هر وعده کم کنید.
- از فیبر هم استفاده کنید چون از کاهش ناگهانی قند خون جلوگیری می کند.
- همیشه همراه خود قند و شکلات داشته باشید.
- کارت شناسایی، افراد دیابتی را همراه داشته باشید
- از حذف وعده غذایی پرهیزید
- مرتب قند خون خود را چک کنید
- مراقب پاهای خود باشید ، از پوشیدن جوراب و کفش های تنگ اجتناب کنید، در صورت زخم در انگشتان، ناحیه دچار زخم را حرکت دهید تا باعث بهبود جریان خون در آن ها شود

## توصیه های تغذیه ای برای بیماران مبتلا به دیابت نوع اول

سعی کنید برنامه غذایی خود را به طور منظم تنظیم کنید. به نحوی که هر روز در ساعات معینی غذا بخورید. روزانه بین ۴ تا ۵ وعده غذا بخورید.

چربی دریافتی از طریق مواد غذایی را محدود کنید.

مصرف قندهای ساده مانند شکر، شکر قرمز، عسل و شربت ذرت را محدود کنید.

مصرف فیبر را افزایش دهید. منابع غذایی فیبر عبارتند از: انواع میوه و سبزی، حبوبات و غلات سبوس دار.

تلاش کنید از محصولات بدون قند مانند نوشابه های بدون قند، ژله بدون قند و بیسکویت های بدون قند استفاده کنید.

از میوه های تازه و کلوچه های کم چربی و غلات به عنوان میان وعده استفاده کنید.

هر روز صبح، غلات پرفیبر را برای صبحانه انتخاب کرده و از مصرف غلات دارای مقادیر زیاد شکر خودداری کنید.



به جای آب میوه از میوه تازه استفاده کنید.

از شیرهای کم چربی استفاده کنید.

روزانه حداقل ۸ لیوان آب بنوشید

## **توصیه های تغذیه ای برای بیماران مبتلا به دیابت نوع دوم**

از آنجایی که بیماران دیابت نوع دوم در سنین بالاتری قرار دارند، مهم ترین کار در این بیماران، کنترل وزن می باشد. بیماران مبتلا به دیابت نوع دوم باید توصیه های ذیل را مدنظر قرار دهند:

مصرف فیبرهای محلول ضمن ایجاد احساس سیری ، می تواند به کنترل قندخون کمک کند. یکی از انواع فیبرهای محلول در سیب ، مرکبات مثل پرتقال، لیمو و گریپ فروت ، توت فرنگی ، هویج و غلات سبوس دار وجود دارد.

تعداد وعده های غذایی خود را افزایش دهید.

حتما قبل از صرف غذا از سالاد یا موادغذایی کم کالری مانند کاهو، کرفس، ژله بدون قند و سوپ های ساده و کم کالری استفاده کنید.

از مصرف آب میوه در صبح و به صورت ناشتا خودداری کرده و به جای آن در طول روز از میوه تازه استفاده کنید.

آرد گندم کامل را جانشین آرد سفید کنید.

مصرف چربی ها را در برنامه روزانه غذایی خود طبق نظر متخصص تغذیه کاهش دهید.  
روزانه ۸ لیوان آب بنوشید.