

باسمه تعالی



مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی طالقانی

دیابت چیست؟



تهیه و تنظیم: واحد آموزش سلامت

کد سند : ۰۰۹

تاریخ ابلاغ: ۱۴۰۲/۰۸/۰۱

شماره بازنگری: ۱۴۰۵/۰۸/۰۱

عنوان سند: پمفلت آموزش به بیمار

گروه هدف: بیماران

بیماران برای پیشگیری از عوارض یا مداوا باید:

☞ دوره ای آزمایش قند خون انجام دهند.

☞ باید به صورت دوره ای به متخصص مراجعه نمایند.

نقطه شروع زندگی خوب با دیابت تشخیص

زودرس است؛ هرچه فرد بیشتر با دیابت

تشخیص داده نشده و درمان نشده زندگی کند

، احتمالاً آینده سلامتی وی بدتر است.

اینترنت گوشی خود را روشن کنید
و جهت دیدن مطالب بیشتر این کد
را با دوربین گوشی اسکن نمایید.



منبع علمی:

www.Uptodate.com

جهت پیگیری و سئوالات خود می توانید با "کلینیک
پرستاری آموزش سلامت" تماس حاصل نمایید.

ساعات حضور: ۹-۱۲ روزهای غیر تعطیل

شماره تماس: ۳۵۴۲۳۹۷۰ - داخلی ۸۲۵۵ - ۸۲۸۷

آدرس: بیمارستان طالقانی - ساختمان درمانگاه
تخصصی طبقه اول

درمان:

در حال حاضر نمی توان از دیابت نوع یک جلوگیری کرد.
برای جلوگیری از دیابت نوع دو و جلوگیری از عوارض و
مرگ زودرس که می تواند ناشی از انواع دیابت باشد ،
روش های موثری در دسترس است.



☆ ورزش



☆ کنترل وزن



☆ تغذیه
سالم



☆ نکشیدن
سیگار

روش های پیشگیری و کنترل:

☞ فعالیت ورزشی منظم

☞ تغذیه سالم

☞ جلوگیری از سیگار کشیدن و الکل

☞ کنترل فشار خون و چربی برای کاهش خطر قلبی
عروقی و سایر عوارض.

☞ مراجعه منظم به پزشک برای پیشگیری از آسیب
به چشم، کلیه و پا، برای درمان زودرس.

☞ پرهیز از استرس

☞ در صورت لزوم استفاده از دارو

دیابت چیست؟

دیابت بیماری است که موجب بی نظمی در سوخت و ساز بدن می شود. دیابت با افزایش سطح گلوکز خون (یا قند خون) مشخص می شود و با گذشت زمان منجر به آسیب جدی به قلب، رگ های خونی، چشم ها، کلیه ها و اعصاب می شود.

	قند خون ناشتا	قند خون ۲ ساعت بعد غذا
طبیعی	کمتر از ۱۰۰	کمتر از ۱۴۰
پیش دیابت	۱۰۰-۱۲۵	۱۴۰-۱۹۹
دیابت	۱۲۶ یا بالاتر	۲۰۰ یا بالاتر

انواع دیابت:

دیابت نوع دو: شایع ترین نوع دیابت می باشد که معمولاً در بزرگسالان رخ می دهد. در دیابت نوع دو، بدن در برابر انسولین مقاوم می شود یا انسولین کافی تولید نمی کند. بیشتر در افراد بالای ۳۰ سال و چاق دیده می شود.

دیابت حاملگی: فقط در زمان بارداری اتفاق می افتد. البته این گروه از خانم ها مستعد ابتلا به دیابت نوع دو در آینده هستند.

دیابت نوع یک: زمانی به عنوان دیابت نوجوان یا دیابت وابسته به انسولین شناخته شد. بیماری طولانی مدتی است که در آن پانکراس به تنهایی انسولین کمی تولید می کند یا به هیچ وجه انسولین تولید نمی کند. برای افراد مبتلا به این نوع دیابت، دسترسی به انسولین، حیاتی است.



وجود هر یک از این علایم،
به معنی ابتلا به دیابت نیست.

عوارض دیابت:

انواع دیابت می تواند در بسیاری از قسمت های بدن به عوارضی منجر شود و خطر کلی مرگ زودرس را افزایش دهد.

عوارض احتمالی شامل: نارسایی کلیه، قطع پا، از دست دادن بینایی و آسیب عصبی است.

در بزرگسالان مبتلا به دیابت نیز خطر بروز حملات قلبی و مغزی دو تا سه برابر افزایش می یابد. در بارداری دیابت کنترل نشده خطر مرگ جنین و سایر عوارض را افزایش می دهد.

