



دانشگاه علوم پزشکی گیلان

بیمارستان شهدای رضوانشهر

بیماری دیابت

را بیشتر بشناسیم



گروه هدف: بیماران دیابتی

تهیه کننده:

واحد آموزش به بیمار

- مصرف میوه های شیرین (انگور ، خربزه ، خرما ، و توت و غیره) و خشکبار شیرین (توت خشک و کشمش و غیره) را در برنامه های غذایی خود محدود کنید .
- از حبوبات در برنامه غذایی روزانه بیشتر استفاده کنید .
- نان سبوس دار مصرف کنید .
- از مواد نشاسته ای مثل نان ، برنج ، سیب زمینی ، گندم ، جو و ماکارونی محدود استفاده کنید .
- مصرف چربیها را کاهش دهید .
- کفش راحت و جوراب نخی ضخیم استفاده کنید .



دیابت را جدی بگیریم

منبع : کتاب داخلی جراحی پرونر سودارث

آدرس : گیلان - رضوانشهر - میدان شهدا - بیمارستان شهدا
تلفن: -179 داخلی-01344629142

پیشگیری از دیابت:

همه ی افراد به ویژه کسانی که بیشتر در معرض ابتلا به دیابت هستند باید:

- از افزایش وزن و چاقی پرهیزند و در صورت چاقی وزن خود را کاهش دهند.
- بطور منظم فعالیت بدنی و ورزش انجام دهند. (مثل پیاده روی منظم)
- از مصرف مواد قندی و پرچرب خوداری کنند.

نکات مهم برای بیماران دیابتی:

- ماهانه آزمایش قند خون انجام دهید.
- با پزشک خود همکاری و توصیه های غذایی و رژیم غذایی را رعایت کنید و داروهایی که پزشک تجویز کرده را به مقدار لازم و سر وقت مصرف کنید.
- فعالیت بدنی منظم با نظر پزشک داشته باشید.
- چند حبه قند یا یک خوراکی شیرین دیگر با خود داشته باشید تا در صورت احساس علائم کاهش قند خون (ضعف، گرسنگی، عرق سرد، تپش قلب، تاری دید، سرگیجه) بلافاصله مصرف کنید.
- تعداد وعده های غذایی را افزایش دهید ولی در هر وعده مقدار غذای کم مصرف کنید.
- از سبزیجات استفاده کنید.
- از مصرف قند و شکر و انواع شیرینی پرهیزید.
- ناخن های پا را کوتاه کنید.
- از لبنیات کم چرب استفاده کنید.

دیابت :

دیابت یا بیماری قند یک بیماری غیر واگیر است ، در این بیماری قند خون بصورت مزمن افزایش میابد که بعلت کمبود یا نبود انسولین و یا اشکال در کار آن می باشد .

دیابت انواع مختلفی دارد که مهمترین آنها عبارتند از :

دیابت نوع یک :

در کودکان و نوجوانان دیده می شود و برای درمان آن نیاز به تزریق انسولین می باشد.

دیابت نوع دو :

شایعترین نوع دیابت است و معمولا در افراد بالای سی سال دیده می شود (دیابت بالغین) این بیماران معمولا چاق هستند.

دیابت بارداری :

بیشتر ممکن است از ماه پنجم حاملگی ایجاد شود و اکثرا پس از زایمان بهبود میابد ، در این افراد احتمال ابتلا به دیابت در آینده زیاد است

چه کسانی بیشتر دچار دیابت می شوند؟

- افراد چاق
- افراد کم تحرک
- کسانی که سابقه ی دیابت در یکی از افراد خانواده درجه یک (پدر، مادر، خواهر ، برادر) دارند.
- افرادی که تغذیه ی نادرست دارند و بیش از حد غذاهای شیرین و چرب مصرف می کنند.
- زنان باردار
- افرادی که دچار بیماری فشار خون بالا هستند.



در صورت یکی از موارد زیر چک قند خون توصیه می شود:

- چاقی
- فشار خون بالا
- سابقه ی خانوادگی دیابت
- پرخوری ، تشنگی و پرنوشی ، ادرار زیاد ، کاهش وزن ناگهانی ، تاری دید و خارش پوستی
- خانم هایی که سابقه ی سقط مکرر، مرده زایی یا زایمان نوزاد بالای چهار کیلوگرم یا بیشتر دارند.
- کلیه ی زنان باردار از ماه پنجم بارداری به بعد



عوارض دیابت را بدانیم:

بیماری قند عوارض نامطلوبی روی قلب ، عروق ، کلیه ، چشم و اعصاب و بسیاری دیگر از اعضای بدن می گذارد و می تواند باعث سکتة ی قلبی و مغزی و نارسایی کلیه و کوری و قطع پا شود.

