

## دیابت

دیابت یا بیماری قند به علت ناتوانی بدن در تولید انسولین یا کاهش اثر انسولین در قند خون بیش از حد طبیعی که در این بیماری بافت ها پدید می آید و عبارت است از افزایش مزمن فرد مبتلا نمی تواند قند /چربی و مواد پر تننی را به طور طبیعی مورد استفاده قرار دهد. انسولین هورمونی از جنس پروتئین است توسط لوزالمعده تولید می شود و میتواند ملکول های قند خون را به داخل سلول های بدن بخصوص سلول های عضلات ارادی انتقال دهد.

## اصولا قند خون به دو علت افزایش می یابد:

کمبود ترشح انسولین از لوزالمعده  
کم بودن اثر انسولین در بافت های بدن.

## انواع دیابت:

نوع اول وابسته به انسولین یعنی بیماران جهت درمان همیشه نیاز به انسولین دارند. در دیابت اول بیشتر اطفال جوانان شایع است بدن انسولین ترشح نمیکند 5 تا 10 درصد شامل میشود.

## نوع دوم:

غیر وابسته به انسولین است فرم شایع تر دیابلیز است بیشتر در بالغین می باشد

در این نوع بیماری انسولین ترشح می شود ولی در بافت های محیطی به خوبی عمل نمی کند.  
۹۰ تا ۹۵ درصد کل موارد دیابت شامل می شود .

## دیابت در حاملگی

در خانم های بار دار دیده میشود و اگر درمان نشود می تواند مشکلاتی را برای مادر و نوزاد ایجاد کند.  
در ۲ تا ۵ درصد رخ می دهد و اغلب بعد زایمان بر طرف می شود .

## عوامل مستعد کننده دیابت :

- الکل
- کم تحرکی
- عوامل وراثتی
- چاقی
- استرس
- زیم غذایی نامناسب

## نشانه های هشدار دهنده دیابت:

- پر خوری پر نوشی و پر ادراری
- تاری دید
- دیر التیام یافتن زخم ها

-کاهش وزن سریع به خصوص در جوانان

-سیگار

-سقط هایه مکرر یا تولد نوزادان با تولد نوزادان با وزن

بالای ۴ کیلو گرم

-اختلال در حس مثلا گز گز بخش هایه انتهایی اندام

-سابقه خانوادگی دیابت و سابقه افزایش فشار خون

بخصوص در افراد مسن

-عفونت هایه مکرر و عود کننده

## عوارض دیابت

افزایش قند خون در طول زمان می تواند موجب ایجاد عوارضی شود که به عنوان عوارض دیابت شناخته شده اند .

بیشتر این عوارض به دلیل آسیب به رگ هایه خونی

ایجاد می شوند. در گیری عروق بزرگ باعث بیماری

قلبی ناشی از تنگی عروق تغذیه قلب و سکنه قلبی ،

بیماری مغزی و سکنه مغزی میشود .

همچنین تنگی رگ هایه خونی اندام تحتانی باعث بروز

زخم ،تاخیر ترمیم زخم ها و عفونت در پاها می شود.

بسمه تعالی



دانشگاه علوم پزشکی اصفهان - مراکز درمانی اصفهان

بیمارستان غدیر

از دیابت چه می دانید ؟



واحد آموزش سلامت

کمیته آموزشی بیمارستان غدیر

سال ۱۴۰۳

مصرف تخم مرغ اب پز، یک عدد در روز کلسترول خون را بالا نمی برد و در عوض ساعت ها شما را سیر نگه می دارد .

شیر و ماست کم چرب غنی از پروتئین و کلسیم است میتوانند به کاهش وزن کمک کنند و مقاومت در برابر انسولین را از بین می برد.



منابع: پروفر سودارث پرستاری داخلی جراحی ۲۰۱۸

شماره بیمارستان غدیر سیاهکل: ۰۱۳۴۱۳۲۵۵۲۱

- ۱.....
- ۲.....
- ۳.....
- ۴.....

### خود مراقبتی

استفاده از نان سبوس دار مثل سنگک  
- استفاده از میوه های تازه بجای میوه های خشک و ایمیوه

- خوردن یک عدد سیب سیب با پوست بصورت روزانه  
- استفاده از سبزیجات تازه در وعده های غذایی  
- استفاده از برنج های مخلوط مثل سبزی پلو، عدس پلو، لوبیا پلو، بجای برنج ساده

- روش های چون بخار پز کردن، کبابی کردن و تفت دادن برای پخت گوشت ها بهتر از سرخ کردن آن می باشد

محدود کردن مصرف مواد چرب  
افزایش تعداد وعده غذایی در طول روز

### توصیه برای کاهش قند

تخم شنبلیله را کوبیده بعد از هر وعده غذا ۵ گرم روزانه با ماست میل کنید .

عرق گرزنه در کاهش قند خون موثر است.

کلم بروکلی غنی از کروم بوده در دراز مدت نقش اساسی و مهم در تنظیم قند خون دارد .

گوشت سینه مرغ به دلیل چربی کمتر بهتر از گوشت سایر قسمت ها می باشد.

لازم است قبل مصرف مرغ پوست جدا شود.