

## انواع دیابت

**دیابت نوع اول وابسته به انسولین** حدود ۱۰-۵ درصد بیماران دیابتی از نوع اول هستند این نوع دیابت شروع ناگهانی دارد و قبل از سن ۳۰ سالگی شروع میشود و به منظور کنترل سطح گلوکز خون به انسولین احتیاج داریم

**دیابت نوع دوم** حدود ۹۵-۹۰ درصد بیماران دیابتی از نوع دوم هستند غالباً در سنین بالای ۳۰ سالگی در افراد چاق رخ میدهد وجود چربی زیاد بخصوص در ناحیه شکم موجب افزایش مقاومت بدن به انسولین شده و در نتیجه باعث افزایش قند خون می شود یا انسولین به اندازه ی کافی تولید نمی شود

**دیابت حاملگی** این نوع دیابت در سه ماهه دوم و سوم بارداری رخ می دهد این نوع دیابت در زنان با سن ۲۵ سال یا بیشتر زنان چاق کمتر از ۲۵ سال زنانی که در بستگان درجه اول آنان سابقه ی دیابت وجود دارد و همچنین در کسانی که سابقه ۲ بار سقط خود بخودی یا سابقه ی مرده زایی دارند اتفاق می افتد این نوع دیابت خطر ابتلا به فشار خون در دوران بارداری را افزایش می دهد این نوع دیابت ممکن است با خاتمه حاملگی خود به خود بهبود یابد در این افراد احتمال ابتلا به دیابت در آینده بیشتر است

## دیابت

دیابت یا بیماری قند یک اختلال متابولیک یا اختلال سوخت و ساز در بدن است چنان چه لوزالمعده انسولین ترشح نکند یا بدن قادر به استفاده از انسولین نباشد قند حاصل از غذا در داخل خون باقی مانده و نتیجه ان افزایش قند خون تشنگی و تکرار ادرار است دیابت بیماری ای است که درمان قطعی ندارد ولی میتوان با رعایت توصیه های بهداشتی و مصرف منظم دارو ان را کنترل کرد در بیماران دیابتی به دلیل افزایش قند خون به مرور حس درد و لمس دست و پا کاهش می یابد و به همین علت توصیه می شود این بیماران برای جلوگیری از آسیب به پا های خود اقدام های زیر را انجام دهند کنترل قند خون واجتناب از چاقی و رعایت بهداشت پا و شستن روزانه پاها و خشک کردن پاها به هیچ عنوان پا برهنه راه نروید و از جوراب های نرم و نخی استفاده کنید

- دیابت شایع ترین علت نابینایی در افراد بالغ در جهان می باشد
- دیابت مهمترین علت نارسایی مزمن کلیه در جهان می باشد
- دیابت شایع ترین علت قطع پا در جهان است



کد سند : AE/AB/HES/BR-GEN/03/01

تاریخ تدوین: ۱۴۰۰/۱/۲۰ شماره بازنگری: ۱

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۲/۱/۲۰ تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۴/۱/۲۰

## دیابت



ناظر علمی: آقای دکتر مومنی

دفتر آموزش سلامت

تابستان ۱۴۰۲

## نکات تغذیه ای برای بیماران دیابتی

- اجتناب از مصرف بیش از حد مواد غذایی شیرین
- استفاده از روش آب پز کردن بخار پز کردن و کبابی کردن بجای سرخ کردن غذا
- محدود کردن مصرف میوه های شیرین مانند خر بزه و هندوانه انگور...در برنامه ی غذایی
- کاهش مصرف فست فود مانند سوسیس و کالباس
- کاهش مصرف روغن های جامد و کره ی حیوانی مارگارین
- بیماران دیابتی می توانند با احتیاط و به میزان متعادلی از میوه هایی مانند سیب و پرتقال و آلو و آلبالو و توت فرنگی استفاده کنند
- استفاده ی بیشتر از سبزیجات مانند اسفناج و گشنیز و هویج و ساقه ریواس و فلفل دلمه ای
- افزایش مصرف غلات سبوس دار مانند جو دو سر و جو کامل گندم کامل
- اجتناب از مصرف بیش از حد مواد غذایی کنسروی

## نکات رفتاری مناسب برای افراد دیابتی

- افزایش فعالیت بدنی (حداقل ۳۰ دقیقه پیاده روی تند یا دویدن آرام به مدت ۵ روز در هفته)
- مصرف ۶ وعده ی غذایی کم حجم در ساعات منظم
- افزایش مصرف میوه و سبزیجات
- اجتناب از استعمال دخانیات و مصرف الکل
- داشتن خواب مناسب و سحر خیز بودن
- پرهیز از خشم و تنش های عصبی (کاهش استرس)
- علائم افت قند:
  - ✚ طپش قلب
  - ✚ ضعف و بی حالی
  - ✚ کاهش هوشیاری
  - ✚ عرق سرد
  - ✚ احساس گرسنگی
  - ✚ رنگ پریدگی
  - ✚ سرگیجه و سر درد

### منبع:

شماره تلفن بیمارستان: ۰۵۴-۳۳۲۹۵۵۷۴-۷۶

### شماره داخلی:

آدرس لینک آموزش به بیمار بیمارستان:

\*آموزش-به-بیمار-و-ارتقای-

سلامت/https://alihos.zaums.ac.ir/

## برخی از علائم دیابت

- پر خوری
- پر نوشی (عطش فراوان)
- پر ادراری
- خستگی و ضعف و احساس خواب آلودگی و رنگ پریدگی و عرق سرد
- تغییرات ناگهانی بینایی (اختلال دید)
- احساس گزگز یا بی حسی پا ها و دست ها
- خشکی پوست
- کاهش وزن (این علامت در بیماران دیابتی نوع یک دیده می شود)
- ترمیم کند و آهسته زخم ها و عود مجدد عفونت ها

