



بیمارستان فوق تخصصی پارسیان



دیابت

تهیه کننده: واحد آموزش به بیمار بیمارستان پارسیان
تأیید کننده: مدیر گروه غدد
ویرایش: ۴
آخرین بازنگری: سال ۱۴۰۳

منبع: کتاب مرجع پرستاری داخلی و جراحی (برونر و سودارث)

توجه به ارتقاء سلامت ذی نفعان
با رویکرد اولویت پیشگیری بر درمان



تهران، سعادت آباد، میدان کاج، نرسیده به میدان فرهنگ
تلفن: ۰۲۱-۲۲۳۶۳۳۱۲ (۰۲۱) فکس: ۰۲۱-۲۲۳۶۲۵۵۵
تلفن مستقیم کلینیک: ۰۲۱-۲۲۳۶۳۳۲۲

info@parsianhospital.com parsianhospital.com

توصیه هایی برای پیشگیری از دیابت

- ۱- ورزش و فعالیت جسمانی منظم
- ۲- عدم استعمال دخانیات
- ۳- استراحت و خواب کافی
- ۴- پرهیز از مصرف فست فودها و غذاهای آماده
- ۵- کاهش مصرف غذاهای فرآوری شده و کنسروی
- ۶- نوشیدن آب به میزان کافی (حداقل ۶ تا ۸ لیوان در روز)
- ۷- حذف شکر و کربوهیدرات های تصفیه شده از رژیم غذایی
- ۸- دریافت کافی منابع غذایی حاوی فیبر (سبزیجات، غلات سبوس دار و ...)

اصلاح سبک زندگی جهت پیشگیری یا درمان دیابت

یکی از راه های اصلاح سبک زندگی، انتخاب رژیم غذایی سالم است. با توجه به توصیه های انجمن دیابت آمریکا، تغذیه درمانی برای بزرگسالان مبتلا به دیابت باید مبنی بر انتخاب الگوهای غذایی سالم جهت تأمین مواد مغذی کلیدی و متنوع حفظ وزن مطلوب، دستیابی به سطح بهینه هموگلوبین گلیکوزیله (HbA1c)، فشار خون و پروفایل لیپیدی باشد.

یکی از الگوهای توصیه شده رژیم غذایی مدیترانه ای است. تحقیقات انجام شده نشان داده اند که پیروی از رژیم غذایی مدیترانه ای نقش کمک کننده در کنترل قند خون، کاهش HbA1c، کاهش سطح قند خون ناشتا، کاهش مقاومت به انسولین و کاهش مرگ و میر دارد.

بیماری دیابت

به اختلال سوخت و ساز مواد قندی در بدن، دیابت گفته می شود. دیابت یک بیماری مزمن و متابولیکی است که با افزایش سطح قند مشخص می شود.

در افراد دیابتی، یا انسولین ساخته شده توسط بدن کافی نیست و یا اینکه بدن نمی تواند از انسولین ساخته به درستی استفاده کند. در واقع بدن نمی تواند قند را از خون به سلول ها برساند. به همین دلیل سطح قند خون افزایش می یابد. در مراحل ابتدایی ممکن است دیابت بدون علامت باشد، اما با بالا رفتن قند خون، علائم دیابت آشکارتر می شود

انواع شایع دیابت عبارتند از:

- دیابت نوع ۲ (غیر وابسته به انسولین)
- دیابت نوع ۱ (وابسته به انسولین)
- دیابت بارداری

راهنمای تشخیص دیابت



قند ناشتا: ۱۲۶ و بالاتر
۲ ساعت بعد از غذا: ۲۰۰ و بالاتر

قند ناشتا: ۱۰۰-۱۲۵
۲ ساعت بعد از غذا: ۱۴۰-۱۹۹

قند ناشتا: ۹۹ و پایین تر
۲ ساعت بعد از غذا: ۱۳۹ و پایین تر

عوامل خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ عبارتند از:



■ کم تحرکی



■ چاقی شکمی



■ اضافه وزن و چاقی



■ سن بالای ۴۰ سال



■ سابقه خانوادگی دیابت



■ سابقه دیابت بارداری



■ فشار خون بالا



■ مصرف کورتون



■ سابقه حمله قلبی یا سکته مغزی

خود مراقبتی در دیابت:

- ۱- روزانه پاها را با آب گرم و صابون بشویید و خشک نمایید.
- ۲- از راه رفتن با پای برهنه اجتناب فرمایید.
- ۳- کفش راحت و مناسب اختیار کنید.
- ۴- ناخن ها را بطور مستقیم از کنار کوتاه کنید.
- ۵- در صورت بروز هر گونه عفونت سریعاً به درمانگاه مراجعه فرمایید.
- ۶- بررسی پوست پاها از نظر ترک خوردگی، زخم، تورم و ترشح



علائم دیابت و قند خون بالا:



- تشنگی بیش از حد
- تکرر ادرار
- کاهش وزن
- تاری دید
- خشکی و خارش پوست
- خستگی و احساس از دست دادن انرژی
- عفونت های مکرر، عفونت دستگاه ادراری و عفونت های پوستی
- از بین رفتن حس بخش های مختلف اندام ها در قسمت انتهایی مانند احساس گزگز و مور مور در پاها

عوارض بیماری دیابت عبارتند از:



بیماری قلبی و عروقی



ناراحتی های کلیوی
(Nephropathy نروپاتی)



زخم دیابتی



آسیب عصبی
(Neuropathy نوروپاتی)



بیماری های پوست و دهان



بیماری های چشم
(Retinopathy رتینوپاتی)