



مرکز آموزشی و درمانی امیرالمؤمنین علی (ع)

مراغه

موضوع: آموزش بیماری دیابت (قند خون)



تهیه و تنظیم:

واحد آموزش سلامت

بهار 1402



راهنمای کنترل بیماری دیابت (قند خون)



خواهد شد.

7- جهت دستیابی به کنترل مطلوب قند خون بایستی برنامه تغذیه طراحی شده توسط پزشک و متخصص تغذیه (مثل پرهیز از مصرف مواد قندی) کاملاً رعایت نمایند.

8- طبق صلاحدید پزشک معالج، ورزش و فعالیت بدنی مناسب مثل پیاده روی را، روزانه بطور منظم انجام دهید.

9- اگر فشارخون بالا دارید جهت کنترل آن، تحت نظر پزشک باشید و دستورات داده شده را رعایت نمایید.

10- سیگارنکشید و در معرض دود سیگار نیز قرار نگیرید.

11- مراقبت از پاها جهت پیشگیری از ایجاد زخم را، روزانه به طور منظم انجام دهید.

12- در صورت بیمار شدن به هر دلیلی و بخصوص اگر بیماری شما همراه با تهوع و استفراغ باشد یا حتی با یک سرماخوردگی ساده هم ممکن است نیاز شما به داروی دیابت تغییر کند. بنابر این آزمایش قند خون را انجام دهید و در صورت مشاهده هرگونه افزایش یا کاهش قند خون به پزشک مراجعه نمایید.

13- برای درمان فوری کاهش قند خون همیشه چند حبه قند یا آب نبات به همراه داشته باشید.

14- همیشه کارت یا دستبندی به همراه داشته باشید که نشان دهنده بیماری شما باشد و در صورت بروز موارد اضطراری در خارج از منزل کمک به شما را تسهیل نماید.

15- علائم کاهش و افزایش قند خون را به خاطر بسپارید و طبق توصیه های صفحه بعد عمل نمایید.

بیماری دیابت (قند خون) چیست ؟

دیابت یک بیماری مزمن است که نیاز به درمان مداوم تحت نظر پزشک دارد. بیشتر غذاهایی که ما مصرف می کنیم جهت تولید انرژی در بدن تبدیل به گلوکز (قند خون) میشود و انسولین که یک نوع هورمون است که در بدن ساخته می شود، کمک می کند که گلوکز (یا قند) موجود در بدن برای تولید انرژی مورد نیاز وارد سلولهای بدن شود. در فرد دیابتی بدن به اندازه کافی هورمون انسولین تولید نمی کند یا اینکه بدن نمی تواند از انسولین تولید شده به صورت مناسب استفاده کند و در نتیجه سطح قند خون در بدن افزایش یافته و بیماری دیابت ایجاد می شود.

تقسیم بندی بیماری دیابت

بیماری دیابت سه نوع می باشد :

نوع 1، نوع 2 و دیابت حاملگی

دیابت نوع 1 یا دیابت جوانان اغلب در مراحل اولیه زندگی آغاز می شود و در این نوع دیابت بدن قادر به تولید انسولین نمی باشد و این افراد بایستی جهت تنظیم قند خون، به طور روزانه انسولین مصرف نمایند.

دیابت نوع دو که شایع تر است و بیشتر افراد دیابتی مبتلا به این نوع می باشد، در افراد میانسال و سالمند رخ می دهد و با چاقی و عدم فعالیت جسمانی در ارتباط می باشد. در این نوع دیابت بدن به اندازه کافی انسولین تولید نمی کند و یا از انسولین تولید شده به طور موثر استفاده نمی کنند، یعنی مقاومت به انسولین در بدن وجود دارد

علائم کاهش قند خون (هیپوگلیسمی) :



در صورت مشاهده موارد بالا بلافاصله شربت قند،

آب میوه شیرین یا نوشابه گاز دار معمولی مصرف نمایید.

علائم افزایش قند خون (هیپرگلیسمی) :



دیابت حاملگی نوعی از دیابت است که در دوران

بارداری بروز می کند و به احتمال قوی بعد از زایمان از بین می رود ولی در آینده می تواند تبدیل به دیابت نوع دو شود.

برای اینکه بیماری دیابت شما تحت کنترل باشد و از عوارض بعدی پیشگیری گردد، لازم است به توصیه های زیر عمل نمایید :

1- مراجعه منظم به پزشک معالج و انجام آزمایشات دوره ای قند، کلسترل، چربی خون را فراموش نکنید.

2- آزمایش هموگلوبین ای وان سی را هر سه ماه یکبار طبق دستور پزشک انجام داده و نتیجه را به پزشک معالج اطلاع دهید.

3- حداقل یک الی دو بار در سال جهت معاینه چشم ها به چشم پزشک مراجعه کنید.

4- جهت اطمینان از سلامت کلیه ها به طور دوره ای به پزشک مراجعه نمایید.

5- روزی 4 بار (ناشتا و 2 ساعت بعد از صبحانه، ناهار و شام) قند خون را با دستگاه قند خون در منزل اندازه گیری کرده و نتایج را جهت اطلاع پزشک یادداشت نمایید و اگر به دفعات قند خون شما بالاتر از حد طبیعی باشد به پزشک مراجعه نمایید.

6- مصرف داروهایی را که پزشک معالج برای مداوای شما تجویز نموده است به طور خودسرانه قطع نکرده و یا میزان آن را تغییر ندهید. و به یاد داشته باشید عدم اجرای دستورات در دراز مدت نیز باعث بروز سایر عوارض مانند تاری دید، نابینایی، نارسایی کلیه و