



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی گمشاد

معاونت درمان - مدیریت پرستاری

بیمارستان امام خمینی (ره) اسلام آباد غرب

## دیابت

ویژه: بیماران

تهیه کننده: واحد آموزش به بیمار

تایید کننده: سوپروایزر آموزشی

زیر نظر: آقای دکتر مراد حاصلی متخصص داخلی

کد بملفت: ۴۱

تهیه: سال ۹۴

آخرین بازنگری: بهار ۱۴۰۱

۱۰\_ از حبوبات در برنامه غذایی روزانه بیشتر استفاده نمایید.

۱۱\_ نان سبوس دار مصرف کنید.

۱۲\_ از مواد نشاسته ای مثل نان، برنج، سیب زمینی، گندم، جو، ماکارونی فقط به میزانی که موجب افزایش وزن نشود استفاده کنید.

۱۳\_ مصرف چربی ها را کاهش دهید) روغن مایع بدون کلسترول استفاده کنید.)

۱۴\_ از کفش راحت و جوراب نخی و ضخیم استفاده کنید.

۱۵\_ ناخن های پا را کوتاه نگه دارید.

### تشخیص و کنترل بیماری دیابت در دوران

### بارداری بسیار اهمیت دارد.

منبع: داخلی برونر\_سودارث

### نکات مهم برای بیماران دیابتی:

۱\_ بهتر است ماهانه آزمایش قند خون انجام دهید.

۲\_ با پزشک معالج خود همکاری و توصیه های غذایی و رژیم دارویی را دقیقاً رعایت نمایید.

۳\_ فعالیت بدنی منظم با نظر پزشک داشته باشید.

۴\_ از مصرف دخانیات جدا خودداری کنید.

۵\_ چند حبه قند یا یک ماده شیرین دیگر با خود داشته باشید تا در صورت احساس علائم کاهش قند خون (ضعف و گرسنگی، عرق سرد، تپش قلب و ...) بلافاصله مصرف نمایید.

۶\_ تعداد وعده های غذایی را افزایش دهید ولی در هر دفعه مقدار غذای کمتری مصرف کنید.

۷\_ از میوه های غیر شیرین و سبزی ها در وعده های غذایی بیشتر استفاده نمایید.

۸\_ از مصرف قند و شکر و انواع شیرینی پرهیز نمایید.

۹\_ مصرف میوه های شیرین (انگور، خربزه، خرما، توت و ...) و خشکبار شیرین (توت خشک و ...) را در برنامه غذایی خود محدود کنید.

## دیابت چیست؟

دیابت یا بیماری قند یک بیماری غیرواگیردار است که تعداد قابل توجهی از افراد جامعه به آن مبتلا هستند. در این بیماری قند خون به صورت مزمن افزایش می یابد که به علت کمبود یا نبود انسولین و یا اشکال در کار آن می باشد.

دیابت انواع مختلفی دارد که مهمترین آنها عبارتند از:

### دیابت نوع ۱:

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

### دیابت نوع ۲:

شایعترین نوع دیابت است و معمولاً در افراد بالای ۳۰ سال دیده می شود (دیابت بالغین) این بیماران معمولاً چاق هستند.

### دیابت نوع ۳:

بیشتر ممکن است از ماه پنجم حاملگی ایجاد شود و اکثراً بعد از زایمان بهبود می یابد.

## چه کسانی بیشتر دچار دیابت بالغین می شوند؟

\_ کسانی که سابقه دیابت در یکی از افراد خانواده درجه یک ( پدر، مادرخواهر، برادر) دارند.

\_ افرادی که تغذیه نادرست دارند و بیش از حد از غذاهای شیرین و چرب استفاده می نمایند.

\_ زنان باردار

\_ افرادی که دچار بیماری فشار خون بالا هستند.

در صورت یکی از علائم زیر آزمایش قند خون توصیه می شود:

\_ چاقی

\_ فشار خون بالا

\_ سابقه خانوادگی دیابت

\_ پرخوری، تشنگی و پرنوشی، ادرار زیاد، کاهش وزن ناگهانی، تاری دید و خارش پوست

\_ خانم هایی با سابقه سقط مکرر، مرده زایی یا زایمان نوزاد با وزن ۴ کیلوگرم یا بیشتر

\_ کلیه زنان باردار از ماه پنجم بارداری

## عوارض بیماری دیابت:

همه ساله تعداد زیادی از بیماران دیابتی بر اثر عوارض بیماری جان خود را از دست می دهند یا دچار از کار افتادگی می شوند. بیماری قند اثرات نامطلوبی روی قلب، عروق کلیه، چشم، اعصاب و بسیاری از اعضای دیگر بدن دارد و می تواند موجب سکتته های قلبی و مغزی، نارسایی کلیه، کوری، قطع پا و ... شود.

## چگونه می توان احتمال ابتلا به دیابت را کم کرد؟

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

\* از افزایش وزن و چاقی بپرهیزند و در صورت چاقی وزن خود را کاهش دهند.

\* به طور منظم فعالیت بدنی و ورزشی انجام دهند ( مثل پیاده روی منظم).

\* مواد قندی و چربی زیاد مصرف نکنند.