



دیابت

تهیه کننده: مهناز پریمو

ویراست علمی: سوپروایزر آموزش سلامت

تاریخ بازنگری: ۹۷/۱۰/۳



در مواردی که دیابت کنترل نشود عوارض ظاهر می شود که مهمترین آن عبارتند از:

- ۱- عارضه چشمی: که ممکن است به نابینایی کامل ختم شود
- ۲- نوروپاتی (بیماری کلیه)
- ۳- نوروپاتی (آسیب دیدگی اعصاب): در صورت همراه شدن با مشکلات گردش خون ممکن است موجب ایجاد زخم در پاهاشود که در نهایت به قطع عضو میانجامد.
- ۴- بیماری قلبی - عروقی - مغزی: که بر روی قلب و رگهای خونی اثر میگذارد و یا ممکن است به سکنه های قلبی (منجر به حمله قلبی) سکنه مغزی (یکی از علل اساسی ناتوانی و مرگ در افراد دیابتی) منجر شود.

تایید علمی محتوا: دکتر فرهنگ سلطانی فوق تخصص روماتولوژی
مددجوی گرامی شما می توانید با مراجعه به آدرس اینترنتی www.gmu.ac.ir و انتخاب مرکز آموزشی، پژوهشی درمانی علامه بهلول گنابادی از منوی شبکه ها و مراکز درمانی و مراجعه به واحد آموزش سلامت به سایر مطالب آموزشی دسترسی پیدا کنید

ارتباط با ما و پاسخگویی به سوالات:

تلفن: ۰۵۱۵۷۲۳۶۸۳۵

داخلی ۲: ۱۱۶۶-۱۴۵۸



تغذیه مناسب در بیماران دیابتی:

۱- مواد غذایی زیر باید از رژیم بیماران دیابتی حذف شود: قند و شکر، مربا، فالوده، بستنی، نبات، پولکی، انواع شربت، عسل، انواع شیرینی، گز، سوهان، دلستر، ماءالشعیر، نوشابه (رژیمی یا معمولی)، آب میوه (طبیعی یا صنعتی) - نان، برنج، سیب زمینی، ماکارونی، انواع میوه، حبوبات، گوشت، چربی ها مغزها، لبنیات باید در حدی که در رژیم غذایی معین شده مصرف شود.

۲- مصرف سبزیجات در بیماران دیابتی از اهمیت خاصی برخوردار است. خوردن سبزیجات به همراه غذا از افزایش ناگهانی قند خون جلوگیری کرده و باعث کاهش کلسترول خون میشود. منظور از سبزیجات انواع سبزی، خیار، گوجه، کاهو، کلم، کنگر، کدو و بادمجان میباشد که در بین این مواد گوجه فرنگی، انواع کلم، اسفناج و فلفل دلمه ای دارای خواص ویژه ای بوده و بهتر است از این مواد بیشتر استفاده شود.

۳- قند میوه تفاوت چندانی با قند معمولی ندارد و در صورت زیاده روی در مصرف میوه قند خون افزایش خواهد یافت. هندوانه - خربزه - طالبی شیرین - انگور - عسگری - خرما و انجیر نسبت به سایر میوه ها قند بیشتری دارند و بهتر است از این میوه ها کمتر استفاده شود.



در برخی افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ هیچ گونه علائم زودرس بیماری دیده نمی شود و ممکن است سالها پس از ابتلا ، تشخیص داده نشود. نیمی از این افراد در زمان تشخیص دچار عوارض مختلف دیابت هستند.

رعایت ۵ اصل کنترل دیابت باعث میشوند تا افراد دیابتی بتوانند یک زندگی سالم داشته باشند و از پیدایش عوارض دیابت جلوگیری کنند.

این ۵ اصل عبارتند از: آموزش ، کنترل روزانه قند ، تغذیه صحیح، فعالیت جسمانی و مصرف منظم داروها (قرص یا انسولین) در صورتی که هر یک از این پایه ها سست باشد تعادل و در واقع کنترل دیابت بر هم خواهد خورد .



دیابت نوع ۲: که بیشتر در بالغین بالای ۳۰ سال و چاق دیده میشود انسولین تولید شده از پانکراس به خوبی عمل نمیکند. در واقع یا پانکراس به اندازه کافی انسولین ترشح نمیکنند و یا این که انسولین ترشح شده، به علت وجود مقاومت به انسولین مخصوصاً در افراد چاق ، فاقد کارایی لازم است.

علائم بیماری :

شروع دیابت نوع ۱ بسیار ناگهانی و ناراحت کننده است، که میتواند علائم ذیل را به دنبال داشته باشد.

۱) تکرر ادرار

۲) تشنگی و خشکی دهان به طور غیرطبیعی

۳) خستگی مفرط یا کمبود انرژی

۴) گرسنگی مداوم

۵) کاهش ناگهانی وزن

۶) تاری دید

۷) عفونتهای مکرر

➤ شروع دیابت نوع ۲ تدریجی است بنابراین تشخیص بیماری کار بسیار دشواری است. به هر حال علائم دیابت نوع ۱ بصورت خفیف تر ممکن است در مبتلایان به دیابت نوع ۲ نیز وجود داشته باشد.



دیابت:

دیابت یک اختلال در سوخت و ساز (متابولیسم) بدن است که در آن یا انسولین به میزان کافی در بدن وجود ندارد و یا انسولین موجود قادر نیست تا وظیفه خود را به درستی انجام دهد و در نتیجه به علت وجود مقاومت در برابر آن ، قند خون بالا می رود. انسولین هورمونی است که وظیفه اصلی آن کاهش قند خون است.

انواع دیابت:

۱- دیابت نوع ۱

۲- دیابت نوع ۲

۳-دیابت حاملگی

فرق دیابت نوع ۱ و ۲ در چیست ؟

دیابت نوع ۱: تولید انسولین از پانکراس (لوزالمعده) به علت از بین رفتن سلولهای سازنده انسولین ، متوقف میشود به همین خاطر افراد مبتلا به این نوع دیابت باید از بدو تشخیص ، انسولین مورد نیاز بدن را به صورت تزریقات روزانه تأمین کنند. دیابت نوع ۱ اغلب در سنین زیر ۳۰ سال به وجود میاید.