

دیابت: بیماری قندخون بالا

بدن ما برای تولید انرژی به سوخت نیاز دارد، مواد غذایی که مصرف می کنیم نهایتاً به یک قند ساده به نام گلوکز تبدیل می شوند. گلوکز وارد جریان خون و سپس سلول ها شده و برای تولید انرژی و رشد بدن مورد استفاده قرار می گیرد. در صورتی که قند به جای ورود به سلول ها درخون باقی بماند، قند خون افزایش یافته و منجر به بروز دیابت می گردد. علت بروز این بیماری، کمبود انسولین است. انسولین هورمونی است که از غده لوزالمعده (پانکراس) ترشح می شود و موجب ورود قند به سلول ها می شود تا قند، جهت تأمین انرژی مورد استفاده قرار گیرد یا برای مصارف بعدی ذخیره گردد. دیابت به دو نوع تقسیم می شود: دیابت نوع یک و دیابت نوع دو : در دیابت نوع یک، غده پانکراس توانایی تولید انسولین را ندارد و تولید انسولین بسیار کم یا متوقف می شود. این نوع دیابت معمولاً در دوران کودکی یا نوجوانی آغاز می شود، اما ممکن است در هر سنی شروع شود . در دیابت نوع دو، غده لوزالمعده انسولین تولید می کند اما مقدار آن ناکافی است و یا بدن نسبت به آن مقاوم است و توانایی استفاده از آن را ندارد. این نوع دیابت بیشتر در افراد مسن (بالای ۴۰ سال) دیده می شود. دیابت نوع دو با رژیم غذایی

مناسب، ورزش و در صورت لزوم با قرص کنترل می شود.

❖ علائم اولیه ی دیابت چیست؟

دیابت نوع یک معمولاً شروع پر سر و صدایی دارد و با علائمی چون تشنگی، پُر ادراری، پُر نوشی، کاهش وزن، گرسنگی و خستگی شدید تظاهر پیدا می کند . دیابت نوع دو شروع خیلی آهسته تری دارد و شایع ترین علامت اولیه ی آن در واقع "بی علامتی" است. درصد قابل توجهی از مبتلایان به دیابت نوع دو (تقریباً ۵۰ درصد آن ها) از بیماری خود اطلاعی ندارند و تنها با انجام آزمایش قند خون می توان بیماری آن ها را تشخیص داد. با این وجود در صورت عدم کنترل مطلوب، ممکن است علائمی مشابه به دیابت نوع یک نیز بروز کند . از دیگر علائم دیابت نوع دو می توان به عفونت های مکرر، مخصوصاً عفونت دستگاه ادراری و پوست، تاری دید، بهبودی دیررس زخم ها، احساس سوزش و بی حسی در انگشتان پا اشاره کرد.



❖ روش های تشخیص بیماری:

برای تعیین این که بیمار، دیابتی یا پره دیابتی (در معرض دیابت) است، دو آزمایش قند خون ناشتا و تست تحمل گلوکز خوراکی انجام می شود . چنانچه میزان گلوکز خون در حالت ناشتا ۱۰۰ تا ۱۲۵ میلی گرم در دسی لیتر خون باشد، نشان دهنده پردیابت می باشد و اگر گلوکز خون ناشتا در فرد ۱۲۶ یا بیشتر باشد، فرد مبتلا به دیابت است . در صورتی فرد مبتلا به دیابت اعلام می شود که دو بار تست خون ناشتا در او بالاتر از ۱۲۶ باشد . در تست تحمل گلوکز خوراکی، سطح گلوکز خون در حالت ناشتا و ۲ ساعت بعد از نوشیدن شربتی غنی از گلوکز، اندازه گیری می گردد. اگر میزان گلوکز خون بعد از ۲ ساعت، ۱۴۰ تا ۱۹۹ میلی گرم در دسی لیتر خون باشد، فرد پره دیابتی است و اگر ۲۰۰ یا بیشتر باشد، فرد دیابتی است.

❖ رژیم غذایی :

۱ = مصرف مواد غذایی نشاسته ای مانند برنج، نان، سیب زمینی و خشکبار مانند انجیر خشک، توت خشک و کشمش را باید محدود کنید .

۲ = میوه، تعداد آن محدود به ۲-۳ عدد در روز باشد، حتی الامکان با پوست میل نمایید و از مصرف آبمیوه بسته بندی شده اجتناب کنید



مرکز آموزشی درمانی، بیمارستان سینا شهرستان زرنند



دیابت

گروه هدف: بیماران
واحد آموزش به بیمار

تاریخ بازنگری: زمستان ۱۴۰۲

میان وعده حدود ۱۰ صبح، ۴ بعداز ظهر و قبل از خواب
مصرف کنید.

۲ = در صورتی که انسولین رگولار (شفاف) مصرف می کنید،
۳ ساعت پس از تزریق انسولین احتمال افت قند خون وجود
دارد. در صورتی که انسولین ان، پی. اچ (شیری) مصرف می
کنید، عصرها و یا قبل از شام احتمال افت قند خون وجود
دارد.

۳ = پاها (بخصوص بین انگشتان) را با آب ولرم و صابون ملایم
(صابون بچه) هر روز شسته و خشک کنید. از جوراب نخی
استفاده کرده و روزانه آن ها را تعویض کنید.

۴ = کفش های پاشنه کوتاه با پنجه پهن از جنس نرم بپوشید
و کفش های نو را، حداکثر یک ساعت در روز استفاده و در
روزهای بعد ساعت استفاده از آن را افزایش دهید .

۵ = ناخن های خود را به صورت صاف بگیرید و با سوهان سر
آن ها را صاف کنید.

منبع:

1 - Family Doctor.org 2 - Handbook for Brunner
and Suddarths Textbook of Medical Surgical
Nursing 3 - Mayo clinic. The Mayo Clinic Book of
Home Remedies 4 - better health

شده، اجتناب کنید.

۳ = مرغ و ماهی را کاملاً بدون پوست (آب پز یا کبابی)
استفاده کرده و گوشت قرمز را به مقدار کم مصرف کنید .

۴ = از مصرف مغز، دل و جگر، کله پاچه، لبنیات پرچرب،
بستنی، خامه و کیک های خامه ای، مربا، قند، شکر و نوشابه
اجتناب کنید .

❖ فعالیت:

۱ = برای پیشگیری از افت قندخون، از انجام ورزش های
شدید و فعالیت های سنگین بدنی خودداری کنید

۲ = قبل از ورزش و فعالیت بدنی سنگین یک میان وعده در
برنامه غذایی خود بگنجانید.

۳ = برای تنظیم قند خون تمرینات (آیروبیک) پیاده روی،
شنا و دوچرخه سواری را طبق نظر پزشک انجام دهید.

❖ خودمراقبتی:

۱ = تعداد وعده های غذایی خود را زیاد و حجم غذای مصرفی
در هر وعده را کم کنید. به جای ۳ وعده حداقل ۶ بار در روز
از غذا استفاده کنید. بهتر است مابین صبحانه، ناهار و شام،

سه م