



دانشگاه علوم پزشکی مشهد



بیمارستان تخصصی زنان ام البنین

تاریخ آخرین بازنگری بعدی: 402/8/2
تاریخ: 400/8/12

دیابت



منبع: <https://medlineplus.gov2020>

- ❖ حتما طبق دستور پزشک داروهای خود را مصرف کنید
- ❖ حتما با یک متخصص تغذیه و رژیم درمانی مشورت کنید .
- ❖ بهتر است دستگاه کنترل قند خون برای خود تهیه نمائید.
- ❖ از مصرف غذاهای آماده مثل کالباس و سوسیس، پفک و چیپس، بیسکویت، شیرینی، مربا، بستنی، غذاهای کنسرو، کله پاچه، دل ، قلوه و مایونز و ... پرهیز کنید.
- ❖ همیشه وزن خود را کنترل کنید و در صورت کاهش یا افزایش قابل توجه به پزشک مراجعه کنید
- ❖ غذاهای شور و غذاهایی که نمک زیاد دارند مصرف نکنید.
- ❖ میتوانید در انجمن دیابت ایران عضو شوید.
- ❖ از میان وعده های مفید و مقوی بین کار یا فعالیت یا ورزش استفاده کنید.
- ❖ با مدت کم و شدت کم و کمتر از ۱۰ دقیقه ورزش نمائید
- ❖ البته پیاده روی بهترین و مفیدترین ورزش می باشد.

توجه:

خانم هایی که مبتلا به دیابت بارداری هستید ۶ تا ۱۲ هفته بعد از زایمان با تست تحمل ۷۵ گرم گلوکز خوراکی ارزیابی شوید و در صورتی که آزمایش ۷۵ گرم گلوکز خوراکی طبیعی بود باید در فواصل هر ۳ سال دوباره بررسی شوید.

بیش از ۹۰٪ خانم ها دارای تحمل گلوکز نرمال خواهند بود، که باید به این خانم ها خاطر نشان کرد در خطر دیابت بارداری در بارداری های بعدی و همچنین خطر پیشرفت دیابت نوع ۲ با افزایش سن هستند.

درمان دیابت:

درمان اصلی دیابت نوع ۱: انسولین

درمان اصلی دیابت نوع ۲: کاهش وزن و اصلاح تغذیه

در حالت کلی پنج جزء اصلی درمان دیابت عبارت است از: تغذیه، ورزش، پایش و مراقبت، درمان دارویی و آموزش مراقبتی از خود



چند توصیه کلی به بیماران دیابتی :

- ❖ به یاد داشته باشید که فقط شما به این بیماری دچار نیستید و افراد مثل شما زیاد هستند .
- ❖ اگر شما طبق دستور پزشک و رژیم شناسی عمل کنید می توانید مثل یک فرد عادی زندگی کنید .
- ❖ حتما حداقل هر ماه یکبار به پزشک مراجعه کنید.
- ❖ همیشه میزان قند خون خود را اندازه بگیرید.



تشخیص دیابت:

- ❖ سطح گلوکز خون ناشتا معادل 126mg/dl یا بیشتر
- ❖ بیش از یکبار، سطح گلوکز خون غیر ناشتا بیشتر از 200mg/dl



عوارض دیابت:

حدود ۹۵-۹۱ درصد دیابتی ها از نوع ۲ هستند غالباً در سنین بالای ۱۰ سالگی و در افراد چاق بروز می کند .

ج : دیابت حاملگی :

این نوع دیابت در ۳ ماهه دوم و یا سوم بارداری رخ می دهد این دیابت در زنان با سن ۵۵ سال یا بیشتر ، زنان چاق کمتر از ۵۵ سال ، داشتن سابقه دیابت در بستگان درجه اول و یا افراد متعلق به نژاد خاص اتفاق می افتد. این دیابت خطر ابتلا به فشار خون بالای بارداری را افزایش می دهد.

علائم و نشانه ها:

- ❖ پلی اوری (پر ادراری)
- ❖ دیپسی (پرنوشی)
- ❖ پلی فاژی (پر خوری)
- ❖ خستگی و ضعف
- ❖ تغییرات ناگهانی در دید
- ❖ احساس گزگز یا بی حسی در دستها و پاها
- ❖ پوست خشک
- ❖ ترمیم کند و آهسته زخم ها
- ❖ عود مجدد عفونتها ...



دیابت یا بیماری قند به علت ناتوانی بدن در تولید یا استفاده از هورمونی بنام انسولین پدید می آید .انسولین کلید ورود مهمترین منبع انرژی یعنی قند بداخل سلولهاست ، چنانچه لوزالمعده انسولین ترشح نکند و یا بدن قادر به استفاده از انسولین نباشد ، قند حاصل از غذا در داخل خون باقیمانده و سلولها گرسنه می مانند و نتیجه آن افزایش قند خون ، تشنگی و تکرار ادرار است.

انواع دیابت :

الف : دیابت نوع (۱) وابسته به انسولین):

حدود ۱۰-۵ درصد بیماران دیابتی از نوع I هستند ، این دیابت شروع ناگهانی داشته و قبل از سن ۱۰ سالگی شروع می شود و به منظور کنترل سطح گلوکز خون به انسولین احتیاج داریم .

ب : دیابت نوع ۲ (غیر وابسته به انسولین):

سکته قلبی و مغزی ، در گیری های چشمی و کلیوی ، زخم
پای دیابتی

