

## برگزاری آموزش همگانی با عنوان دیابت

به گزارش واحد ارتقاء سلامت، جلسه ی آموزش همگانی با موضوع دیابت چیست و چگونه آن را کنترل کنیم، در تاریخ 20/06/96 در محل سالن درمانگاه تخصصی برگزار گردید.



به گزارش واحد ارتقاء سلامت، جلسه ی آموزش همگانی با موضوع دیابت چیست و چگونه آن را کنترل کنیم، در تاریخ 20/06/96 در محل سالن درمانگاه تخصصی برگزار گردید.

**در راستای افزایش آگاهی عموم مردم نسبت به شناخت دیابت و کنترل زودهنگام آن، آموزش همگانی با موضوع دیابت چیست و رژیم غذایی در دیابت در محل سالن درمانگاه تخصصی برای عموم مراجعین برگزار گردید .**

### دیابت چیست ؟

دیابت بعلت بالا بودن مداوم قند خون ایجاد می گردد. افزایش قند خون دو علت دارد: لوزالمعده توانایی تولید انسولین را ندارد یا لوزالمعده قادر نیست به میزان کافی انسولین ترشح نماید و یا سلولهای بدن نمی توانند قند خون را به خوبی مصرف کنند.

همه افراد دارای مقداری قند ( گلوکز) در خون خود هستند که میزان آن بطور طبیعی در حالت ناشتا بین 70 تا 110 میلی گرم درهر 100 سی سی خون می باشد. اگر میزان قند خون ناشتا حداقل در دو آزمایش بیش از 126 میلی گرم درهر 100 سی سی خون باشد تشخیص دیابت مطرح می شود. در بدن خود دارای غده ای بنام لوزالمعده (پانکراس) وجود دارد که مسئول ساخت و ترشح هورمون انسولین برای مصرف قند (گلوکز) توسط سلولهای بدن است.

### دیابت نوع 1:

در دیابت نوع 1 غده پانکراس توانایی تولید انسولین را ندارد و این ماده باید حداقل روزی یکبار از طریق تزریق وارد بدن گردد. به این حالت دیابت وابسته به انسولین نیز گفته می شود و بیشتر در کودکان و نوجوانان دیده می شود.

### دیابت نوع 2:

در افراد مبتلا به دیابت نوع 2 لوزالمعده هنوز قادر به تولید انسولین می باشد اما ممکن است میزان آن کافی یا مناسب نباشد. و سلولهای بدن به انسولین موجود در خون پاسخ مناسب نمی دهند. دیابت نوع 2 شایعترین شکل بیماری قند است. افراد مبتلا به دیابت نوع 2، اغلب با رعایت رژیم غذایی و ورزش درمان می شوند.

گاهی اوقات برای پایین آوردن و رساندن قند خون به میزان طبیعی میتوان از قرص های خوراکی پایین آورنده قند خون و یا انسولین هم استفاده نمود. درصد بالایی از مبتلایان به دیابت نوع 2 اضافه وزن دارند.

### علامتهای دیابت:

تشنگی بیش از حد ، افزایش تعداد دفعات ادرار (تکرر ادرار) ، کاهش وزن ، خستگی و احساس از دست رفتن انرژی ، تاری دید ، خشکی و خارش پوست عفونتهای عود کننده مانند برفک، عفونتهای دستگاه ادراری و عفونتهای پوستی ، از بین رفتن حس بخشهای انتهایی اندامها یا احساس گزگز و مورمور در آنها

### برنامه غذایی صحیح کدام است؟

غذاهای مبتلایان به دیابت باید ویژگیهای زیر را داشته باشند: کم چربی ، حاوی مقدار کافی پروتئین ، فاقد قندهای ساده ، دارای مقدار زیاد فیبر و سبزیجات

### علائم کاهش قندخون:

احساس مورمور شدن در زبان و لبها ، تاری دید ، رنگ پریدگی و تعریق پوست ، تپش قلب ، سردرد ، گیجی ، لرزش دستها ، ضعف و لرزش زانوها ، گاهی اوقات احساس منگی، اضطراب و تحریک پذیری

### درمان کاهش قند خون:

3 تا 4 حبه قند در نصف لیوان آب حل کرده میل نمایند. ، یک قاشق غذا خوری عسل یا شکر ، نصف لیوان آب میوه اگر احساس بهبود نکردید 5 دقیقه بعد مراحل قبل را تکرار کنید. سپس در صورت عدم تأثیر 10 دقیقه بعد مواد زیر را مصرف نمایید: - یک وعده غذایی کامل یا میان وعده مانند یک کف دست نان یا پنیر یا یک لیوان شیر یا دو عدد بیسکویت و پنیر به دوستان و خانواده خود نیز شیوه درمان کاهش قند خون را بیاموزید.

### عوارض ناشی از دیابت:

بالا بودن مداوم قند خون می تواند باعث آسیب برخی اعضای بدن شود البته با مطالعات متعدد ثابت شده است که کنترل دقیق قندخون می تواند از پیدایش یا پیشرفت این عوارض جلوگیری نماید. اعضایی که ممکن است بر اثر دیابت آسیب ببینند عبارتند از:

چشم ، کلیه ، قلب ، پاها

20 غذایی که دشمن دیابت هستند:

سیب ، آواکات ، جو ، سبزیجات ، گوشت گاو ، میوه های گوشت دار ، بروکلی ، هویج ، گوشت مرغ ، ماهی ، دانه کتان ، شیر و ماست ، گردو ، دانه ها تمامی انواع دانه ها ، جوی دوسر ، روغن زیتون ، کره بادام زمینی ، نان سبوس دار ، سیب زمینی شیرین

### نکته:

افراد دیابتی بیمار نیستند، آنها دارای شرایطی هستند که به تدابیر ویژه نیاز دارند، مبتلایان به دیابت می توانند یک زندگی فعال و با نشاط داشته باشند.

مراقبت درست از دیابت می تواند خطر آسیب به اندام های بدن را نیز کاهش دهد