



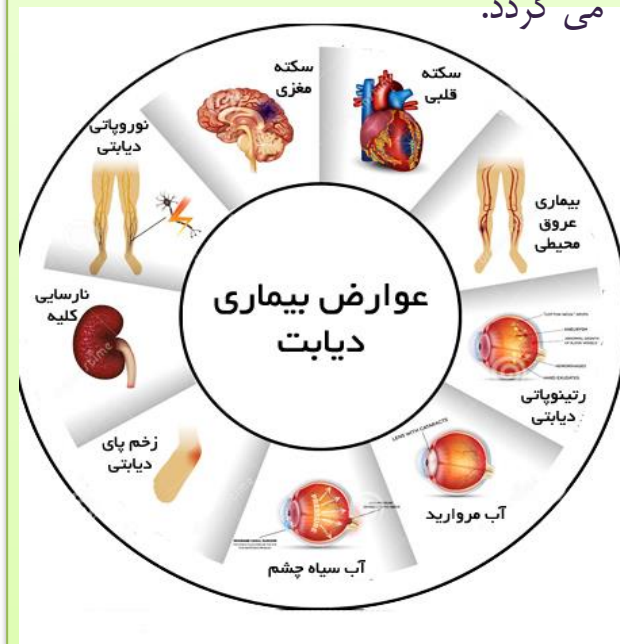
## توصیه ها :

- 1\_ وعده غذایی را افزایش دهید اما حجم غذا را در هر وعده کم کنید . از فیبر هم استفاده کنید چون از کاهش ناگهانی قند خون جلوگیری می کند.
- 2\_ همیشه همراه خود قند و شکلات داشته باشید.
- 3\_ کارت شناسایی افراد دیابتی را همراه داشته باشید.
- 4\_ از حذف وعده های غذایی بپرهیزید.
- 5\_ مرتب قند خون خود را چک کنید.
- 6\_ مراقب پاهای خود باشید ، از پوشیدن جوراب و کفش های تنگ اجتناب کنید و در صورت زخم در انگشتان ، ناحیه دچار زخم را حرکت دهید تا باعث بهبود جریان خون شود.



## عوارض :

بالا بودن طولانی مدت قند خون باعث بروز عوارض در قلب و عروق خونی و کلیه ها و اعصاب بدن می گردد. در غیاب انسولین یا مقاومت به انسولین ، بدن به جای قند خون از چربی و پروتئین استفاده می کند که این کار عواقب خطرناکی دارد و باعث بروز اسیدوز دیابتی (کمای دیابتی) می گردد.



3 علامت عمده در افراد مبتلا به دیابت شامل:

پرنوشی\_ پرادراری\_ پراشتهایی

## راهنمای خود مراقبتی دیابت (بیماری قند خون)



کدمحتوا: 36

تهیه و تنظیم :

کارگروه آموزش به بیمار

بازنگری 1400

## دیابت (بیماری قند خون)

دیابت یا مرض قند خون بیماری است که در آن سوخت و ساز بدن مختل می شود. در بیماری دیابت، انسولین به مقدار کافی در بدن وجود دارد اما انسولین توانایی انجام وظایف خود را ندارد. و در نتیجه یک حالت مقاومت در برابر انسولین وجود دارد. نتیجه این کمبود انسولین یا مقاومت به انسولین این است که قند از خون وارد سلول ها نمی شود و در نتیجه قند در خون باقی مانده و باعث افزایش قند خون می شود. قند ناشتا بیشتر از 126 یا قند خون بیشتر از 200 را دیابت گویند.

### عوامل احتمال ایجاد دیابت :

- ارثی
- چاقی
- سن بیشتر یا مساوی 45 سال
- سابقه داشتن کلسترول بالا
- سابقه فشار خون بالا
- سابقه داشتن قند خون ناشتا بالا در آزمایشات
- وجود سابقه دیابت حاملگی یا تولد نوزاد بیشتر از 4 کیلوگرم در خانم ها

1

## انواع دیابت

### 1\_ دیابت نوع 1:

این نوع از دیابت بیشتر در افراد زیر 30 سال دیده شده است که به آن دیابت جوانی هم می گویند.

### 2\_ دیابت نوع 2:

این نوع دیابت شایع ترین نوع دیابت می باشد و معمولاً بعد از سن 30 سالگی به دنبال چاقی دیده می شود که به آن دیابت بزرگسالی می گویند.

### 3\_ دیابت نوع 3:

دیابتی که در 3 ماهه دوم یا سوم حاملگی بروز می کند. این دیابت معمولاً بعد از حاملگی خود به خود خوب می شود. اما این افراد احتمال ابتلا به دیابت نوع دوم را دارند.



2

## درمان :

### 1\_ رژیم درمانی - کاهش وزن

به یاد داشته باشید بهترین رژیم درمانی استفاده بجا از قند، نشاسته، چربی و پروتئین می باشد، همچنین استفاده از فیبر توصیه می شود.

### 2\_ ورزش و فعالیت:

بیماران دیابتی در نظر داشته باشند تنها زمانی ورزش کنند که سطح قند خون نزدیک به سطح طبیعی باشد زیرا اگر قند خون بالا باشد و فرد ورزش سنگین انجام دهد، کبد هم قند خون بیشتری را آزاد می کند و خود باعث افزایش قند خون می شود. همچنین احتمال ناگهانی افت فشار خون و قند خون هم وجود دارد و در نتیجه همیشه همراه خود دو حبه قند، یک شکلات و یا مقداری قند داشته باشید.

علائم کاهش قند خون :

تعریق، گرسنگی، ضعف، بیقراری، رنگ پریدگی، افزایش ضربان قلب، رفتارتهاجمی و تحریک پذیری

### 3\_ دارو درمانی

3