

دیابت

بیمارستان امام حسین(ع) ارزوئیه



واحد آموزش

زمستان 1401

1

دیابت چیست؟

به بیان ساده اگر بخواهیم بگوییم، دیابت اختلال یا بیماری مزمن محسوب می‌شود. افرادی که مبتلا به این بیماری هستند، بدنشان دچار اختلال عدم مصرف گلوکز است. گلوکز ماده‌ای است که از مصرف غذاها دریافت می‌کنیم و سلول‌های بدن با استفاده از آن انرژی کافی برای زنده ماندن و فعالیت را پیدا می‌کنند.

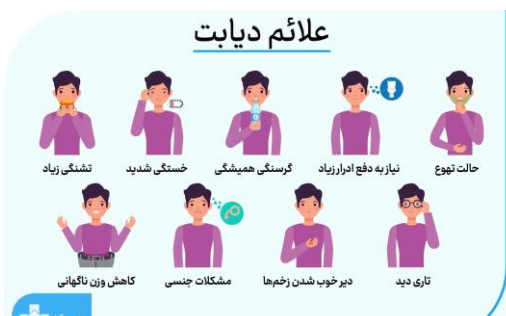
این بیماری در افرادی بروز می‌کند که بدنشان توانایی جذب و ذخیره گلوکز را ندارد. گلوکز دریافتی از طریق تغذیه یک نوع از قندها به‌شمار می‌رود که داخل خون تجمع می‌کند و از این روی سبب افزایش قند خون می‌شود. حال برخی ممکن است از این بیماری تنها به‌عنوان مرض قند یاد کنند، اما ماجرا به همین نام ختم نمی‌شود.

2

علائم بیماری دیابت

در صورتی که فکر می‌کنید هر یک از علائم زیر در شما وجود دارد بهتر آزمایش چکاپ قند خون را در دستور کار خود قرار دهید. علائم عمومی دیابت شامل موارد زیر است:

- ادرار زیاد به‌خصوص در شب
- تشنگی زیاد
- کاهش وزن بی‌دلیل
- گرسنگی زیاد
- تاری دید
- بی‌حسی یا گزگز دست و پا
- احساس خستگی مزمن
- پوست بسیار خشک
- زخم‌هایی که به‌کندی بهبود می‌یابند
- ابتلای بیش‌ازحد معمول به عفونت



3

• بیماری دیابت چه عوارضی دارد؟

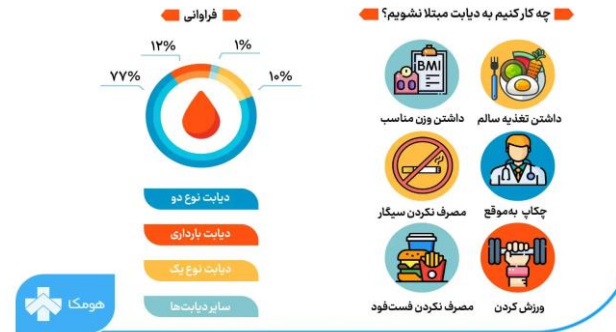
دیابت چگونه می تواند سلامتی شما را تهدید کند؟

درمان دیابت ممکن است در ابتدا دشوار بنظر برسد؛ اما با در نظر داشتن عوارض ناشی از دیابت، خواهید دید که ارزشش را دارد. دیابت کنترل نشده به معنای بالا رفتن سطح قند خون است؛ این مسئله در نهایت خودش را با علائمی نظیر تشنگی و گرسنگی بیش از حد و تکرر ادرار نشان خواهد داد.

در صورتی که در پی درمان دیابت نروید، عوارض آن کم کم گریبان گیرتان خواهند شد. دیابت تقریباً می تواند به همه اعضای بدن آسیب بزند؛ از جمله:

- قلب و عروق
- چشم ها
- کلیه ها
- اعصاب
- دستگاه گوارشی
- لثه ها و دندان ها
- پوست

انواع دیابت و فراوانی آنها در دنیا



توصیه های بعد از ترخیص:

فعالیت بدنی و ورزش منظم نسبی مثل پیاده روی یا دوچرخه سواری داشته باشید.

سعی کنید از نان سبوس دار مانند سنگک یا نان جو استفاده کنید.

از مصرف مواد نشاسته ای مانند ماکارانی، سیب زمینی بیسکوئیت خودداری کنید.

روزانه سبزی خام یا پخته، ویتامین، مواد معدنی و فیبر کافی، ماست کم چرب، آبلیمو استفاده کنید.

تا جایی که ممکن است از خوردن غذاهای کنسرو شده، میوه های خشک و میوه های خیلی شیرین مثل خربزه، انگور خرما و موادی که حاوی قند بالا می باشند خودداری کنید.

هرگز سیگار یا الکل مصرف نکنید.

از مصرف خودسرانه داروهای دیابتی و یا تغییر دوز مصرفی یا قطع مصرف خودسرانه آنها خودداری کنید و همیشه قندخونتان را کنترل کنید.

به علائم کاهش یا افزایش قند خون توجه کنید:

الف) علائم کاهش قند خون: احساس گرسنگی و ضعف عمومی، تپش قلب، تعریق بیش از حد، بی حسی اندام ها که در صورت بروز این علائم 3 حبه قند یا کمی آبمیوه و بعد از بهبودی علائم یک میان وعده استفاده کنید.

ب) علائم افزایش قند خون: تشنگی شدید، ادرار بیش از حد معمول، تاری دید، خشکی و برافروختگی صورت که در صورت بروز این علائم به پزشک مراجعه کنید.

اگر انسولین مصرف می کنید در صورت بروز علائمی مثل بی اشتها، تهوع، استفراغ، اسهال، تنفس تند و عمیق، احساس بوی میوه در تنفس و تغییر حالت هوشیاری، برای جلوگیری از افزایش قند خون سریعاً به پزشک مراجعه کنید.

برای جلوگیری از کاهش قند خون باید یک وعده غذایی کوچک بخورید.

در صورت داشتن هر گونه سوال با شماره 03442481862 (بخش داخلی) تماس بگیرید