

تعریف دیابت :



یک بیماری طولانی مدت است که بدن قادر به استفاده از مواد قندی نیست و با افزایش قندخون مشخص میشود.

انواع دیابت: **دیابت نوع ۱** در کودکان نوجوانان دیده می شود و برای درمان آن نیاز به انسولین می باشد. **دیابت نوع ۲** شایعترین نوع دیابت است و معمولا در افراد بالای ۳۰ سال دیده می شود **دیابت بارداری** معمولا از ماه پنجم به بعد ایجاد و اکثرا بعد از زایمان بهبود می یابد.

علائم بیماری دیابت: افزایش احساس تشنگی، افزایش دفعات و حجم ادرار، کاهش وزن علی رغم افزایش اشتها، خستگی مفرط، تاخیر در بهبود زخم

عوامل افزایش خطر ابتلا به دیابت

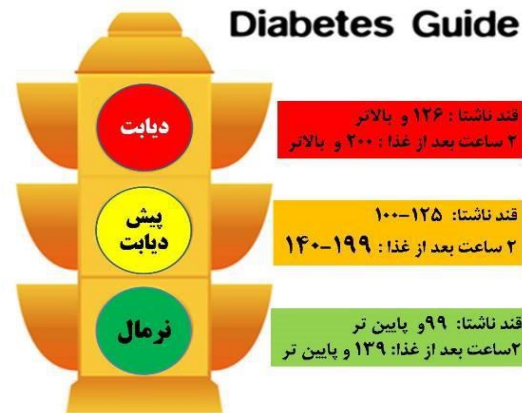
- تجمع چربی در اطراف کمر
- کم تحرکی و انجام ندادن حرکات ورزشی
- اضافه وزن
- سن بالای 40 سال
- سابقه ژنتیکی در خانواده
- ابتلا به دیابت بارداری
- فشار خون بالا
- چربی خون بالا

نکات مهم برای بیماران دیابتی: بهتر است ماهانه آزمایش قندخون انجام شود. فعالیت بدنی منظم (مثل پیاده روی منظم، دویدن، دوچرخه سواری و شنا) با نظر پزشک داشته باشید.

از مصرف دخانیات جدا خودداری کنید. تعداد وعده های غذایی را افزایش دهید ولی در هر دفعه مقدار غذای کمتری مصرف کنید.

مبتلایان دیابت در دوران بیماری کرونا اضطراب بیشتری را متحمل می شوند. بنابراین باید از فشارهای روانی دور باشند و استرس خود را مدیریت کنند.

به کنترل قندخون خود توجه بیشتری کنیم. کنترل و پایش منظم قندخون می تواند به جلوگیری از عوارض ناشی از افزایش یا کاهش قندخون کمک کند و احتمال بروز پنومونی باکتریایی را نیز کاهش می دهد.



اگر علائمی مانند آنفلوانزا (تب، سرفه، مشکل در تنفس و...) داریم، به پزشک مراجعه کنیم. اگر سرفه می کنیم، ممکن است نشان دهنده عفونت کرونا باشد، بنابراین باید سریع به دنبال مشاوره پزشکی و معالجه باشیم.

هرگونه عفونت ممکن است قندخون را بالا برده و نیاز به مایعات را افزایش دهد، بنابراین باید آب کافی در دسترس داشته باشیم.

باید داروهای مورد نیاز خود را به میزان کافی در اختیار داشته باشیم. در صورت افت ناگهانی قندخون، آمادگی اصلاح وضعیت افت قندخون را داشته باشیم.

علائم افت قند خون

تعریق، لرزش، تپش قلب، گرسنگی و اضطراب و در موارد شدیدتر تشنج، کاهش سطح هوشیاری و کما

از کار بیش از حد خودداری کنیم و خواب شبانه خوبی داشته باشیم.

تغذیه سالم بخش اصلی مدیریت دیابت است. بنابراین باید رژیم غذایی متنوع و متعادل داشته باشیم تا مقدار قندخون خود را ثابت نگه داشته و سیستم ایمنی بدن را تقویت کنیم. از مصرف زیاد غذاهای سرخ شده خودداری کنیم. مصرف غذاهای شیرین، کربوهیدرات و چربی را محدود کنیم.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران

بیمارستان شهید سید مصطفی خمینی طبس

دیابت

گروه هدف : بیماران و مراجعین

تهیه کننده : فاطمه جعفری ثانی

سوپروایزر آموزش سلامت



پاهای خود را مرتب با مواد ضد عفونی ملایم شستشو دهید و ناخنهای پا را کوتاه نگهدارید.

یک ماده شیرین با خود داشته باشید که در صورت احساس علائم کاهش قندخون (ضعف و گرسنگی، عرق سرد، تپش قلب و...) بلافاصله مصرف نمایید.

با توجه به اینکه در این بیماری مقاومت بدن در مقابل عفونت ها کاهش می یابد از پیدایش زخم، بریدگی و فرو رفتن اجسام نوک تیز در دست و پای خود جلوگیری کنید.

اگر از کنترل مطلوب قندخون برخوردار هستید به طور مرتب سالی یکبار جهت معاینات قلبی و کنترل گردش خون، آزمایش چربی خون، بررسی اعصاب، کلیه ها و چشم های خود به پزشک مراجعه کنید.

منابع : کتاب برونر سوارث ۲۰۱۸
WWW.medlineplus.com/2018

تاریخ بازنگری :
۱۴۰۲/۰۸/۲۷

شماره بازنگری:
۳

کلینیک پرستاری آموزش سلامت
بخش داخلی چهارشنبه ها ساعت ۱۰-۱۲
شماره تماس : ۰۵۶-۳۲۳۸۳۰۱۷
کلینیک دیابت یکشنبه ها سه شنبه ها
شماره تماس : ۰۵۶-۳۲۳۸۳۰۱۶

پروتئین های بدون چربی (ماهی، گوشت بدون چربی، تخم مرغ، شیر و سایر لبنیات کم چرب، لوبیای کامل پخته شده) را انتخاب کنیم. سبزی های سبز و برگ دار بخوریم. روزانه دو یا سه وعده میوه بخوریم.

ورزش علاوه بر بهبود سیستم گردش خون، باعث بهبود سیستم ایمنی می شود. بنابراین داشتن فعالیت بدنی روزانه ضروری است، اما باید از حضور در مکان های شلوغ مانند باشگاه ها خودداری کنیم. واکسیناسیون آنفلوانزا و پنوموکوک را انجام دهیم.

برای حفظ قندخون طبیعی، ممکن است طبق نظر پزشک نیاز به تغییرات مکرر در دوز انسولین و تعداد تزریقات روزانه باشد. از مصرف قند و شکر و انواع شیرینی پرهیز نمایید.

مصرف میوه های شیرین (انگور، خربزه، هندوانه، خرما، توت و...) و خشکبار شیرین (توت خشک و کشمش و...) را در برنامه غذایی خود محدود کنید.

از حبوبات و سبزیجات در برنامه غذایی خود استفاده نمایید. نان سبوس دار مصرف کنید. از مواد نشاسته ای مثل برنج، نان، سیب زمینی، گندم، جو و ماکارونی فقط به میزانی که موجب افزایش وزن نشود استفاده کنید. مصرف چربیها را کاهش دهید.

از کفش راحت و جوراب نخی و ضخیم استفاده کنید.