



دانشگاه علوم پزشکی یاسوج

بیمارستان امام خمینی (ره) دهدشت

آموزش به بیمار

دیابت



تأیید: دکتر سید غفار شفايي

تاریخ تهیه: مهر ۱۳۹۸

بازنگری بعدی: مهر ۱۳۹۹

تهیه: حسینی منفرد- سوپروایزر آموزش سلامت

علامت کاهش قندخون را بشناسید و به سرعت وارد

عمل شوید:

ضعف، سردرد، گرسنگی، عرق کردن، تپش قلب، کرختی لبها و زبان، گیجی: در صورت داشتن این علامت هرچه سریعتر از قند ساده خوراکی مثلا 3 تا 4 حبه قند یا نصف لیوان آب میوه استفاده کنید و اگر احساس بهبودی نکردید 5 دقیقه بعد رژیم را تکرار کنید. بعد از 10 دقیقه یک میان وعده بخورید مثل یک کف دست نان با پنیر یا یک لیوان شیر و دو عدد بیسکویت.

کاهش قند خون ممکن است در اثر به تاخیر افتادن یا حذف یک وعده غذایی، مصرف اضافه تر انسولین یا قرص ضد دیابت باشد. یاد را اثر گرمای شدید، اسهال و استفراغ به وجود بیاید.

علامت افزایش قندخون شبیه آنفولانزاست: تهوع، استفراغ، درد شکم، بوی بد دهان، دوبینی، اشکال در بیدار شدن و تشنج باشد. در صورت وجود چنین علامتی هرچه سریعتر به اورژانس مراجعه کنید یا با 115 تماس بگیرید.

به فرد بی هوش مایعات یا غذا ندهید. سر بیمار را به یک طرف برگردانید و به اورژانس بیاورید.

بیمارستان امام خمینی (ره) دهدشت

۰۳-۰۷۴۳۲۲۶۵۹۰۳

- ✓ اگر اضافه وزن دارید و بیش از 40 سال سن دارید حداقل یکبار در سال قند خونتان را چک کنید. از جمله عوارض طولانی مدت دیابت، اختلالات بینایی، اختلالات کلیوی، آسیب اعضای محیطی به خصوص پاهاست.
- ✓ الکل و سیگار را ترک کنید.
- ✓ در صورت اضافه وزن، وزن خود را کاهش دهید.
- ✓ کفش بدون جوراب نپوشید. پابرهنه راه نروید.
- ✓ ترجیحاً جوراب سفید بپوشید که کش آن تنگ نباشد.
- ✓ حتماً با کارشناس تغذیه مشورت کنید.
- ✓ حداقل 6 تا 8 لیوان روزانه آب بنوشید مگر در مواردی که پزشک منع کرده.
- ✓ به دلیل احتمال کاهش قند خون 1 تا 3 ساعت پس از غذا ورزش کنید.
- ✓ فشارخونتان را مرتب اندازه بگیرید.
- ✓ با آب داغ حمام نکنید.
- ✓ حداقل سالی یکبار به چشم پزشک و دندانپزشک مراجعه کنید.
- ✓ از اضطراب و استرس دوری کنید.
- ✓ از قطع خودسرانه داروها یا کم و زیاد کردنشان خودداری کنید.
- ✓ از مصرف پفک و چیپس، غذاهای سرخ کردنی، مربا، سس مایونز، نوشابه یا آب میوه تجاری، بستنی، قندوشکر، گوشت قرمز پرچرب خودداری کنید.
- ✓ قبل از مصرف مرغ و ماهی پوست آنرا جدا کنید.

۶ اصل مهم در کنترل دیابت

تغذیه

ورزش

دارو

آموزش

کنترل وزن

خودمراقبتی و خود پایشی

آموزش به بیمار و خانواده :

- ✓ به طور منظم روزانه ورزش کنید. حداقل سه روز در هفته و هر بار 45 دقیقه .
- ✓ قبل و بعد از ورزش قند خونتان را اندازه بگیرید.
- ✓ در هوای بسیار گرم یا سرد ورزش نکنید.
- ✓ از صندل بین انگشتی استفاده نکنید.
- ✓ ضربان قلبتان را قبل و بعد از ورزش و حین آن اندازه بگیرید.
- ✓ همیشه همراهتان آب نبات و شکلات یا قند ساده داشته باشید.
- ✓ هرگز به تنهایی ورزش نکنید.

دیابت حاملگی :

حدود 4 درصد از کل بانوان در طول زمان بارداری موقتا به این نوع دیابت مبتلا می شوند که از انواع 1 و 2 متفاوت است. این نوع دیابت اغلب ظرف مدت کوتاهی پس از دوره بارداری از بین می رود. اما کنترل آن طی دوره بارداری اهمیت زیادی دارد. در صورت عدم کنترل قند خون عوارض متعددی مادر و جنین را تهدید می کند. **درمان دیابت بارداری** با تزریق انسولین است و مصرف داروهای کاهنده قند خون طی بارداری ممنوع است .

مهم ترین علامت دیابت نوع 1 چیست ؟

- 1- تکرر ادرار که در آن حجم ادرار زیاد می شود. بیمار هر بار که ادرار می کند مقدار زیادی ادرار دفع می کند. (پرادراری)
- 2- خشکی دهان و تشنگی بیش از حد (پرنوشی)
- 3- پرخوری
- 4- احساس ناگهانی خستگی
- 5- کاهش وزن بدون دلیل
- 6- تاری دید، احساس سوزش و مورمور شدن در دست و پاها
- 7- تاخیر در التیام زخم ها و بریدگی ها

دیابت چیست؟

دیابت یک اختلال در سوخت و ساز بدن است که عواملی همچون عوامل ژنتیکی و محیطی در بروز آن نقش دارند. در حالت طبیعی غذا در معده تبدیل به گلوکز یا قند خون می شود. قند از معده وارد جریان خون می شود. لوزالمعده (پانکراس) هورمون انسولین را ترشح می کند و این هورمون باعث می شود قند از جریان خون وارد سلولهای بدن شود. در نتیجه مقدار قند خون در حد طبیعی و متعادل باقی می ماند. ولی در بیماری دیابت انسولین به میزان کافی در بدن وجود ندارد و یا انسولین موجود قادر نیست تا وظایف خود را به درستی انجام دهد. در نتیجه به علت وجود مقاومت در برابر آن قند خون نمی تواند به طور موثری وارد سلولهای بدن شود و مقدار آن بالا می رود.

انواع دیابت :

دیابت نوع 1:

در این دسته از مبتلایان انسولین در بدن به طور کامل قطع می شود. در نتیجه قند خون نمی تواند وارد سلولها شده و انرژی بدن را تامین کند و همین مساله افزایش شدید قند خون را سبب می شود. حدود 5 تا 10 درصد کل دیابتی ها را مبتلایان به دیابت نوع 1 تشکیل می دهند.

دیابت نوع 2:

در این دسته از مبتلایان بدن نسبت به انسولین مقاوم می شود. در این حالت انسولین ترشح شده تاثیری بر روی جذب قند ندارد و یا ترشح آن به میزان کافی صورت نمی گیرد.