

مددجوی گرامی:

این پمفلت در راستای افزایش اطلاعات شما جهت بیماریتان می باشد. امیدواریم با رعایت نکات ذکر شده در آن سلامت خود را بازیابید.

دیابت چیست؟

دیابت بیماری است که هنگامی رخ می دهد که گلوکز خون شما که قند خون نیز نامیده می شود بسیار زیاد باشد. گلوکز خون منبع اصلی انرژی شماست و از غذایی که می خورید تأمین می شود. انسولین، هورمونی که توسط لوزالمعده ساخته می شود، به گلوکز موجود در غذا کمک می کند تا وارد سلولهای شما شود تا برای انرژی مورد استفاده قرار گیرد. گاهی اوقات بدن شما انسولین کافی یا هرگونه انسولین تولید نمی کند یا از انسولین به خوبی استفاده نمی کند. سپس گلوکز در خون شما می ماند و به سلول های شما نمی رسد. با گذشت زمان، داشتن مقدار زیادی گلوکز در خون می تواند مشکلات سلامتی ایجاد کند. اگرچه دیابت هیچ درمانی ندارد، شما می توانید برای کنترل دیابت و سلامت خود گام بردارید.

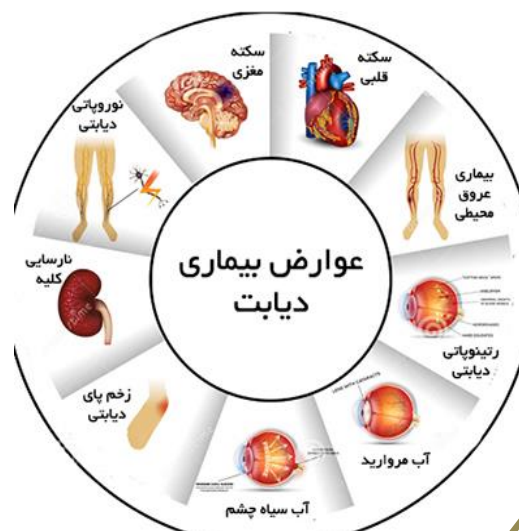
علائم دیابت را بشناسیم



عوارض احتمالی قند خون بالا چیست؟

عوارض دیابت اغلب در طول زمان ایجاد می شود. عدم کنترل صحیح قند خون، خطر مشکلات جدی و کشنده ی مرتبط با این بیماری را افزایش می دهد. برخی عوارض مزمن ناشی از انواع دیابت عبارتند از:

- 1- بیماری های عروقی ای که به حمله ی قلبی یا سکته ی مغزی منجر می شود
- 2- مشکلات بینایی، با عنوان رتینوپاتی (retinopathy)
- 3- عفونت یا مشکلات پوستی
- 4- آسیب عصبی یا نوروپاتی (neuropathy)
- 5- آسیب کلیوی یا نفروپاتی (nephropathy)
- 6- قطع عضو به دلیل نوروپاتی یا بیماری عروقی
- 7- دیابت نوع ۲ ممکن است ریسک ابتلا به بیماری آلزایمر را نیز افزایش دهد، به خصوص اگر قند خون به خوبی کنترل نشود.



نکاتی برای پیشگیری از دیابت

- 1) وزن خود را کنترل کنید. چاقی می تواند سرآغازی برای دیابت باشد.
- 2) از سبزیجات و حبوبات و سالادهای مناسب در رژیم غذایی خود زیاد استفاده کنید. در سالادها استفاده از سرکه به میزان کافی توصیه می گردد.
- 3) روزانه تا می توانید پیاده روی کنید. حتی اگر وزن کم نکنید، این کار برایتان بسیار سودمند است. کسانی که در هفته ۴ ساعت و یا هر روز نیم ساعت ورزش کنند، خطر ابتلا به دیابت را ۸۰٪ کم می کنند. ورزش توان جذب انسولین بدن را افزایش می دهد که این امر نهایتاً به جذب بیشتر قند در سلولها کمک می کند.
- 4) سعی کنید در استفاده از غلات یک خبره و متخصص شوید. یعنی بایستی با توجه به راهنماییهای کارشناسان غذایی، غلاتی را که حاوی مقداری از انواع قندها باشند از رژیم غذایی خود حذف و یا کم مصرف کنید.
- 5) قهوه زیاد بنوشید. البته از قهوه ای استفاده کنید که دارای کافئین باشد
- 6) شبها خوب و به میزان کافی بخوابید. میزان خواب بین ۶ تا ۸ ساعت کافی است. خواب طولانی بیش از ۸ ساعت و خواب کوتاه کمتر از ۵ ساعت خطر ابتلا به دیابت را زیاد می کند
- 7) از غذاهای آماده و فست فودها بپرهیزید.
- 8) گوشت قرمز کم مصرف کنید.
- 9) در غذاهای خود از ادویه جات به ویژه دارچین استفاده کنید.
- 10) سعی کنید از اضطراب و فشارهای روحی و عصبی بپرهیزید. آرامش روح و روان پیام آور سلامتی است

بسمه تعالی

کد سند: PAM-CC58-

شماره ویرایش: ۱

تاریخ بازنگری ۱۴۰۱/۷/۷



بیمارستان خاتم الانبیا تمشاد

آموزش به بیمار

پیشگیری از دیابت



بیمارستان خاتم الانبیا تایباد

واحد آموزش به بیمار (مهر ۴۰۰)

درمان قطعی قند خون

متأسفانه دیابت نوع ۱ درمانی ندارد. این بیماری در تمام طول عمر نیازمند درمان است، اما با پایش مداوم و تداوم درمان، می توانید از عوارض پیچیده تر این بیماری به دور باشید. اگر با پزشک خود همکاری کنید و سبک زندگی مناسبی را برای خود برگزینید، می توانید دیابت نوع ۲ را به خوبی مدیریت کنید. دیابت بارداری اغلب بعد از تولد کودک برطرف می شود (البته، اگر مراقبت های لازم انجام نشود، خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ وجود خواهد داشت

Diabetes Guide



منبع:

<http://medlineplus.gov>

آدرس کلینیک سلامت: قسمت پایین ساختمان اداری

بیمارستان. تلفن: 54523990 داخلی

چند توصیه برای دیابتی ها:

- ✓ کنترل قندخون در حد مطلوب
- ✓ معاینه چشم حداقل سالی یک بار
- ✓ پابرهنه راه نرفتن (مخصوصا در روی سطوح ناصاف)
- ✓ نپوشیدن کفش تنگ
- ✓ عدم مصرف دخانیات
- ✓ استفاده از رژیم غذایی مناسب
- ✓ کوتاه نکردن عمق ناخنها



ورزش ایده آل برای افراد دیابتی

پیاده روی چون:

(۱) احتیاج به وسایل خاصی ندارد

(۲) راحت و قابل دسترس است.

"آزمایش قندخون تنها راه

تشخیص قطعی دیابت می باشد"