



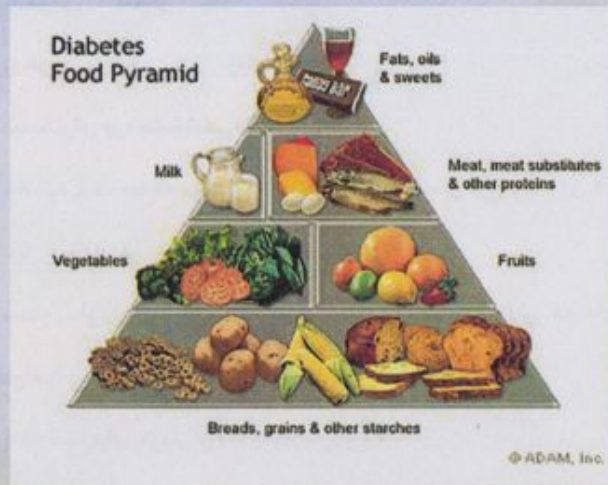
بیمارستان الغدير (خبره)

## مرض قند يا ديابت

### چيست؟

واحد آموزش بیمارستان خبره الغدير

کد آموزش: C : i - E 32



• معاینه پاها به طور منظم از نظر وجود زخم در پا. مراقبت از بهداشت پا و کوتاه کردن ناخن‌ها به روش خطی. یعنی گوشه‌های ناخن نباید گرفته شود و به بافت پوستی و پوششی آن آسیب نرسد.

منبع: برونر و سوردات و سایت اطلاعات پزشکی

تاریخ تدوین: ۱۳۹۸

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۱

آدرس: میدان رسالت، خیابان هنگام، میدان الغدير، بیمارستان الغدير

تلفن: ۷۷۸۰۸۸۸۱-۷۷۸۹۸۰۱۰

WWW.Alghadirhospital.com

## نکات مهم برای بیماران دیابتی:

- کنترل منظم و دوره‌های قندخون، رعایت دقیق رژیم غذایی و مصرف منظم دارو
- فعالیت بدنی منظم با نظر پزشک جلوگیری از مضروف دخانیات، افزایش تعداد و کاهش حجم وعده‌های غذایی
- استفاده از میوه‌ها با شیرینی کمتر و سبزی‌ها و پرهیز از مصرف میوه‌هایی مانند خربزه و انجیر
- استفاده از حبوبات و نان سبوس دار، پرهیز از مصرف قند و شیرینی و چربی استفاده کم از مواد نشاسته‌دار مثل نان و نشاسته و ماکارونی.





## چگونه می‌توان احتمال ابتلا به دیابت را کم کرد؟

پرهیز از چاقی و افزایش وزن، فعالیت منظم بدن و ورزش، عدم مصرف زیاد مواد قندی و چربی زیاد.



- فشارخون بالاتر از ۹۰/۱۴۰
- پرخوری، پرنوشی، ادرار زیاد، تاری
- دید، خارش پوست، خشکی دهان
- خانمهایی که سابقه سقط مکرر، مرده‌زایی یا زایمان نوزاد با وزن ۴ کیلوگرم یا بیشتر دارند.
- سکتة مغزی، قلبی، یا درد شدید سینه هنگام راه رفتن که با استراحت بهتر می‌شود.
- کلیه خانم‌های باردار از ماه پنجم بارداری
- کلیه افراد مبتلا به افزایش چربی خون.
- خانم‌های مبتلا به پرمویی و اختلال قاعدگی.



## عوارض بیماری دیابت :

هر ساله تعداد زیادی از بیماران بر اثر عوارض بیماری جان خود را از دست می‌دهد یا دچار از کار افتادگی می‌شوند. عوارضی مانند سکتة قلبی، سکتة مغزی، نارسایی کلیه، قطع اندام، زخم‌های مزمن پوستی و مشکلات عروقی و بینایی و عفونت و...

مرض قند بیماری شایع و ناتوان کننده‌ای است که با افزایش مزمن قند خون مشخص می‌شود. و دارای دو نوع است:

دیابت نوع یک (دیابت جوانان) که بیمارحتما باید دیابت نوع انسولین تزریق کند.

دیابت نوع دو (دیابت بالغین): شایع‌ترین نوع دیابت است و با رژیم غذایی، ورزش، کاهش وزن، داروهای خوراکی در ابتدای درمان داده می‌شود ولی اکثر بیماران در نهایت نیاز به تجویز انسولین پیدا می‌کنند.

به این افراد توصیه می‌شود به طور منظم آزمایش قند خون را انجام دهند.



- افراد کم‌تحرك، چاق، سابقه خانوادگی دیابت در فامیل در چه یک (پدر، مادر، خواهر، برادر)
- افرادی که تغذیه نادرست دارند و در رژیم غذایی‌شان مصرف بیش از حد چربی‌های حیوانی و مواد نشاسته‌ای دارند.
- افرادی که قند ناشتای مساوی یا بالاتر از ۱۰۰-۱۲۵ و قندخون غیر ناشتای ۱۴۰-۱۹۹ MG/DLIT دارند.