



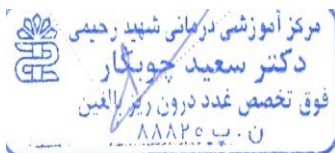
دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی لرستان
بیمدیاپارستان آموزشی درمانی شهید رحیمی

دیابت



شناسنامه ی پرورشور آموزشی

عنوان	دیابت
تهیه و تنظیم	لیلا مرادی
سمت	کارشناس پرستاری
تایید کننده و نظارت	کارگروه آموزش به بیمار
سال بازنگری	1405



واحد آموزش به بیمار و ارتقاء سلامت همگانی

چه کسانی در معرض خطر ابتلا به دیابت هستند؟

* افرادی که دچار اضافه وزن می باشند و حداقل یکی از شرایط زیر را دارند، نیز در معرض ابتلا به دیابت نوع ۲ هستند و انجام آزمایشات مکرر قند خون در آنها باید در سنین زیر ۴۰ سال یا با فواصل کوتاه تر، یعنی هر ۱-۲ سال یک بار انجام شود.

این شرایط عبارتند از: وجود سابقه ی ابتلا به دیابت در بستگان درجه ی اول، سابقه ی ابتلای فرد به دیابت پنهان (مرحله ی پیش از دیابت)، سابقه ی ابتلا به دیابت حاملگی، سابقه ی تولد نوزاد با وزن بیشتر از ۴ کیلوگرم یا تولد نوزاد با ناهنجاری های مادرزادی، بالا بودن فشارخون (فشارخون ماکزیمم بیشتر از ۱۴۰ و یا مینیمم بیشتر از ۹۰ میلی متر جیوه)، وجود اختلالات چربی خون؛ یعنی تری گلیسیرید بالاتر از ۲۵۰ و یا کلسترول خوب (HDL) کمتر از ۳۵ میلی گرم در دسی لیتر، سابقه ی ابتلا به کیست های متعدد تخمدان و یا بیماری های قلبی - عروقی (تنگی رگ های قلب، انفارکتوس قلبی یا سکته ی مغزی).

از هر ۲۰ ایرانی یک نفر به دیابت مبتلاست و نیمی از این تعداد نمی دانند که دیابت دارند.

شماره تلفن بیمارستان: ۰۸۳۳۳۳۶۱۴۲

داخلی ۲۱۶۱

آموزش همگانی: ۰۳۳۳۳۸۱۵۶

وب سایت : rahimi.Lums.ac.ir



تغذیه :

شاید بیشترین نگرانی و سؤال افراد دیابتی مربوط به نوع تغذیه آنها باشد. تغذیه صحیح نه تنها به کنترل بهتر قند خون (مخصوصاً قند خون ۲ ساعت بعد از غذا) بلکه به کم کردن وزن یا حفظ وزن طبیعی و نیز کنترل چربی و فشار خون کمک قابل توجهی می کند. نکته قابل توجه این است که تغذیه صحیح هم برای پیشگیری و هم کنترل دیابت مؤثر می باشد.

ورزش :

کمترین اثر مثبت ورزش در افراد دیابتی کاهش قند خون در کوتاه مدت است. ولی ورزش اثرات بسیار مفید دیگری نیز دارد از جمله کاهش مقاومت بدن به انسولین که در نتیجه آن عملکرد انسولین در بدن و قند خون در دراز مدت نیز بسیار بهتر کنترل می شوند. ورزش (مخصوصاً ورزش های هوازی) همچنین باعث تقویت دستگاه قلب و گردش خون می گردد که در افراد دیابتی از اهمیت بسیار زیادی برخوردار است. ورزش نیز همانند تغذیه در پیشگیری از دیابت بسیار تأثیر دارد.

اهمیت اندازه گیری مرتب قند خون در منزل چیست؟ دستگاه های اندازه گیری قند خون یا "گلوکومترها" به افراد دیابتی و پزشکان این امکان را می دهند تا بتوانند به تنظیم بهتر قند خون بپردازند و عوارض بیماری دیابت را به نحو قابل ملاحظه ای کنترل و کمتر نمایند.



دیابت

دیابت چیست؟

دیابت (مرض قند) یک اختلال متابولیسم (راهی که بدن ما غذاهای هضم شده را برای تولید انرژی و رشد استفاده می کند) است. بیشتر غذایی که می خوریم به گلوکز (شکل قند در بدن) می شکند. گلوکز منبع اصلی سوخت در بدن است. بعد از هضم، گلوکز یا قند به جریان خون وارد می شود، جایی که توسط سلولها برای رشد و انرژی استفاده می گردد. برای آنکه گلوکز وارد سلولها بشود باید انسولین وجود داشته باشد. انسولین هورمونی است که توسط لوزالمعده تولید می شود (غده بزرگی در پشت معده).

زمانی که غذا می خوریم، لوزالمعده در به طور خودکار میزان مناسب انسولین را تولید می نماید، که قند را از خون به سلولها حرکت می دهد. در افراد دیابتی، یا لوزالمعده انسولین کافی نمی سازد یا اصلاً انسولین تولید نمی کند، یا سلولها به شکل مناسبی به انسولین تولید شده پاسخ نمی دهند. در نتیجه مقدار زیادی گلوکز در جریان خون وارد شده که توسط کلیدها به ادرار ریخته شد و از بدن خارج می شود، که توسط گلوکز در خون ساخته شده به جریان خون می ریزد در ادرار وارد می شود و از بدن خارج می شود. بنابراین بدن منبع اصلی سوخت خود را که حاوی مقادیر زیادی گلوکز است، از دست می دهد.

نوع بیماری دیابت :

به طور کلی دیابت به چهار گروه دیابت نوع ۱، دیابت نوع ۲، دیابت حاملگی و دیابت به علل متفرقه تقسیم بندی می شود.

دیابت نوع ۱ا وابسته به انسولین:

در دیابت نوع ۱ که ۱۵-۱۰ درصد کل موارد دیابت را تشکیل می دهد، تولید انسولین از پانکراس به علت از بین رفتن سلولهای سازنده ی انسولین، متوقف می شود. به همین دلیل افراد مبتلا به این نوع دیابت باید از بدو تشخیص، انسولین مورد نیاز بدن را به صورت تزریقات روزانه تأمین کنند. به همین دلیل به آن "دیابت وابسته به انسولین" نیز می گویند. دیابت نوع ۱ اغلب در سنین زیر ۳۰ سال به وجود می آید، لذا به آن "دیابت جوانی" نیز می گویند.

دیابت نوع ۲:

دیابت نوع ۲ بیشتر در بالغین بالای ۳۰ سال و چاق دیده می شود که ۹۰-۸۵ درصد کل موارد دیابت را شامل می گردد و انسولین تولید شده از پانکراس در این افراد به خوبی عمل نمی کند. در واقع یا پانکراس به اندازه ی کافی انسولین ترشح نمی کند و یا این که انسولین ترشح شده، به علت وجود مقاومت سلول ها به انسولین مخصوصاً در افراد چاق، فاقد کارایی لازم است. به این نوع دیابت، "دیابت غیر وابسته به انسولین" یا "دیابت بزرگسالان" نیز می گویند.

دیابت با علل متفرقه:

از علل متفرقه ی دیابت می توان به جراحی، داروها (مثل کورتیکواستروئیدها)، سوء تغذیه و عفونت اشاره کرد.

دیابت حاملگی:

دیابت حاملگی به دیابتی گفته می شود که برای اولین بار در طول حاملگی تشخیص داده شود. این نوع دیابت معمولاً گذراست و بعد از اتمام حاملگی بهبود می یابد. خانمهای مبتلا به دیابت حاملگی بعداً در معرض خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ هستند.

پنج پایه کنترل دیابت :

آموزش
تغذیه
ورزش
استفاده به موقع از داروها
اندازه گیری شخصی قند خون

آموزش :

امروزه دیگر شکی باقی نمانده است که افراد دیابتی تنها در صورتی موفق به کنترل دیابت خود خواهند شد که در مورد اصول پایه درمان دیابت که در ادامه خواهند آمد، آموزش های لازم را دیده باشند. در واقع آموزش را می توان به طور قطع به عنوان مهم ترین پایه درمان دیابت به حساب آورد. مطابق استاندارد فدراسیون بین المللی دیابت (IDF)، هر فرد دیابتی باید در سال ۱۵ ساعت آموزش ببیند. ناگفته نماند که آموزش حتی در حد ۱ ساعت هم تاثیر چشمگیری در فرد دیابتی خواهد داشت.