

دیابت چیست ؟

بیماری ای است که بوسیله سطوح بالای گلوکز در خون به دنبال اختلال در ترشح انسولین یا اختلال در عملکرد انسولین یا هر دو با هم شناسایی می شود. انسولین هورمونی است که توسط پانکراس ترشح می شود و نقش آن تنظیم میزان قند خون است

طبقه بندی دیابت :

- ✓ نوع ۱ : علت ابتلا به آن عدم ترشح انسولین است در نتیجه مصرف انسولین ضروری است
- ✓ نوع ۲ : علت بروز آن کاهش حساسیت سلول ها نسبت به انسولین است
- ✓ دیابت بارداری
- ✓ دیابت همراه با سایر بیماری ها



علامت دیابت :

پرادراری - پرنوشی - پراشتهایی
سایر علائم شامل : گزگز و بی حسی دست و پاها ، خشکی پوست ، کند شدن ترمیم زخم ها و عفونت های عود کننده

درمان :

(۱) تغذیه درمانی :

غذاهای نشاسته ای را با غذاهای حاوی پروتئین و چربی ترکیب کنید زیرا باعث کند کردن جذب قند می شوند

از مصرف غذاهای چرب اجتناب کنید

سبزیجات ، میوه جات و حبوبات بخورید

(۲) ورزش :

ورزش باعث مصرف بهتر انسولین توسط سلول ها می شود.

جهت پیشگیری از کاهش قند خون حین ورزش باید یک وعده غذایی کوچک یا معادل آن میوه قبل از تمرین ، میل کند .

بیماران دیابتی باید هر روز در یک زمان معین

و به یک اندازه ورزش کنند.

در هوای خیلی گرم یا خیلی سرد ورزش نکنند.

کفش مناسب بپوشند و بعد از ورزش پاهای خود را بررسی کنید

ورزش شدید و فعالیت شدید می تواند موجب

افت خطرناک قند خون شود

(۳) پایش و کنترل قند خون:

قند خون را توسط دستگاه گلوکومتر و طبق نظر پزشک اندازه گیری کنید. قند خون در حالت ناشتا ۸۰-۱۰۰ میلی گرم در دسی لیتر است. علائم کاهش قند خون شامای تعریق بیش از حد ، تپش قلب ، احساس گرسنگی و ضعف عمومی ، تحریک پذیری و بی حس شدن اندام هاست و درمان آن خوردن ۳-۴ حبه قند یا ۲-۳ قاشق غذاخوری عسل یا نوشیدن نصف لیوان آب میوه بدون شکر و بعد از بهبود علائم یک ساندویچ کوچک یا میان وعده استفاده شود.



بیمارستان تخصصی بابول کلینیک

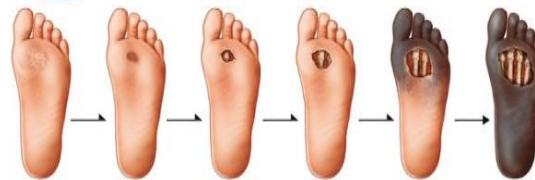
دیابت



مشکلات پا در دیابتی ها

دیابت سبب از بین رفتن حس درد، نارسایی گردش خون در اندام ها و سرکوب سیستم ایمنی می شود که همه این ها سبب خشک شدن و ایجاد ترک در پوست پا و از بین رفتن حساسیت نسبت به آسیب های ناشی از جوراب تنگ، کفش نامناسب، آب داغ، اشیای تیز و برنده و ناخن گیر می شود.

اولین علامت مشکلات پا تورم، کبودی و ترشح است. درمان زخم های پا شامل استراحت در تخت، آنتی بیوتیک و برداشتن بافت مرده می باشد. گاهی برای پیشگیری از گسترش عفونت قطع عضو ضروری است.



تهیه کننده: واحد آموزش به بیمار و ارتقا سلامت

۴) مصرف صحیح دارو:

- ❖ دارو های کاهنده قند خون بصورت خوراکی مثل متفورمین، گلیبنگلامید، آکاربوز
- ❖ تزریقی مثل انسولین ان پی اچ (شیری)، انسولین رگولار (شفاف)، انسولین قلمی لانتوس و نوورید

✓ نکته: ابتدا انسولین رگولار و سپس ان پی اچ

را در سرنگ میکشیم



محل تزریق انسولین



