



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهرستان فسا

مرکز آموزشی درمانی بیمارستان حضرت ولی عصر (عج)

## دیابت

### واحد آموزش سلامت

تهیه: زهرا روشن ضمیری (کارشناس پرستاری)

تنظیم: رزیتا بخشی زاده (سوپروایزر آموزشی)

مشاور علمی:

دکتر نیکفر\_دکتر بازرگان

فسا بیمارستان حضرت ولیعصر (عج)

آدرس: میدان ابن سینا

تلفن: 071-53315018

وب سایت: [vh.fums.ac.ir](http://vh.fums.ac.ir)

اردیبهشت 1401

### دیابت چیست؟

دیابت یا بیماری قند شایع ترین بیماری غیر واگیر در ایران است.

دیابت یک بیماری است در آن لوزالمعده (پانکراس: عضوی که تولید و توزیع انسولین، هورمون کنترل کننده قند خون، را برعهده دارد.) نتواند به مقدار کافی انسولین تولید کند یا بدن نتواند از انسولین تولید شده استفاده کند.

درواقع انسولین باعث می شود قند موجود در خون، وارد سلول شده و قند خون کاهش یابد.

دیابت به دو نوع دیابت نوع یک و دو تقسیم می شود.

### در دیابت نوع یک

تولید انسولین در بدن به طور کامل متوقف می شود. در نتیجه قند خون بالا می رود.

این نوع دیابت معمولاً قبل از 30 سالگی ایجاد می شود و ژنتیک شایع ترین عامل برای بروز آن است. در کودکان شایع است. افراد دیابت را به ارث نمی برند اما تمایل ژنتیکی به دیابت دارند.

بیماران مبتلا به دیابت نوع یک برای تنظیم قند خون نیاز به تزریق انسولین دارند.

### دیابت نوع دو

در سالمندان شایع تر است. سلولهای بدن نسبت به انسولین مقاوم می شوند و نمیتوانند انسولین را شناسایی کنند.

معمولاً در افراد بالای 30 سال دیده می شود و تغییر سبک زندگی، ورزش و رعایت رژیم غذایی قابل پیشگیری و درمان است.

## تشخیص و درمان دیابت:

با استفاده از دستگاههای کنترل قند خون یا آزمایش خون ک دقیق تر است میتوانید میزان قند خون خود را اندازه بگیرید .

در صورتی که پر خوری ، پر اداری ، پرنوشی ، خستگی زیاد ، کاهش وزن ، تاری دید و یا زمینه ارثی در افراد درجه یک فامیل دارید (پدر بزرگ ، مادر بزرگ ، دایی ، عمه ، خاله ... ) یا چاق هستید یا سن بالای ۴۵ سال دارید یا سابقه ابتلا به فشار خون یا قند خون بالا دارید و بی حوصله شده اید بهتر است به پزشک مراجعه کرده و قند خون خود را چک کنید .

پس از بررسی قند خون ناشتا ، در صورتی که قند خون کمتر از 120 باشد ، خدارو شکر! شما سالمید پس به سبک زندگی سالم ادامه دهید . اگر قند خون در محدوده 120 تا ۲۰۰ باشد طبیعی نیست و باید با پزشک خود مشورت کنید یا آزمایش را مجدداً تکرار کنید و سبک زندگی سالم ، ورزش و غذاهای سالم را شروع کنید . اما اگر نتیجه از عدد ۲۰۰ بالاتر بود شما به دیابت مبتلا شده اید . خون سردی خود را حفظ کنید و با پزشک خود مشورت کنید .

برای کنترل ، در دیابت نوع یک پزشک انسولین و غذاهای سالم را پیشنهاد میدهد .

در دیابت نوع ۲ پزشک داروهای خوراکی کنترل کننده قند خون و سبک زندگی سالم را تجویز می کند .

پس از مصرف داروها ، فعالیت ورزشی شدید ، غذا نخوردن و دوز بالای دارو ممکن است موجب کاهش قند خون کمتر از حد طبیعی شده و مشکلاتی برای شما ایجاد شود .

این علائم شامل : لرز ، تاری دید ، دوبینی ، سردرد و سر گیجه ، تهوع و احساس تپش قلب و عرق سرد می باشد .

در صورتی که کودک شما مبتلا به دیابت است و این علائم را دارد سریعاً قند خون او را چک کنید در صورتی که قند خون زیر ۶۰ باشد سریعاً یک وعده غذایی سبک به کودک بخورانید و با پزشک خود مشورت کنید .

توجه کنید که علائم قند خون بالا و پایین بسیار به هم شبیه هستند در صورت مشاهده این علائم ابتدا قند خون را چک کنید ، زیرا ممکن است قند خون بالا باشد و شما وعده غذایی را میل کنید و وارد فاز

## توصیه های مراقبتی در دیابت کودکان :

بهبترداست در کیف یا جیب کودک کاغذی با عنوان "من مبتلا ب دیابت هستم " بگذارید تا در صورتی که در اماکن عمومی بد حال شد افراد بتوانند به بیماری او پی ببرند . همیشه انسولین مورد نیاز کودک را در دسترس بگذارید .

به کودکان بزرگ یاد بدهید که خودشان قند خون خود را چک و انسولین تزریق کنند .

تزریق انسولین به موقع و صحیح باشد . علائم قند خون بالا و پایین را بشناسید ، وزن خود را کنترل کنید ، سبک غذا خوردن خود را تغییر دهید ، تعداد وعده های بیشتر با حجم کم در هر وعده .

آب را فراموش نکنید

معاینه دوره ای را فراموش نکنید ، کودک شما حق زندگی سالم دارد .

استرس را از کودک دور کنید با زبان کودکانه بیماری او را توضیح دهید تا سردر گم نباشد و احساس متفاوت بودن نکند .

دیابت مانع فعالیت های روزانه ، تحصیل ، ازدواج و ... نیست ، زخم ها و تاول ها را جدی بگیرید