

دیابت چیست؟

بیماری قند و یا به عبارت دیگر دیابت، بیماری مزمنی است که به صورت یک اختلال در سوخت و ساز (متابولیسم) بدن است که در آن یا انسولین به میزان کافی در بدن وجود ندارد و یا انسولین موجود قادر نیست تا وظیفه خود را به درستی انجام دهد و در نتیجه به علت وجود مقاومت در برابر آن، قند خون بالا می‌رود. انسولین هورمونی است که توسط سلولهای "بتا" واقع در لوزالمعده (پانکراس) ترشح می‌شود و وظیفه اصلی آن کاهش قند خون است. پانکراس نیز یکی از غدد دستگاه گوارش است که در پشت معده قرار دارد

لوزالمعده فرد مبتلا به دیابت، انسولین مورد نیاز بدن را تولید نمی‌کند (دیابت نوع ۱) و یا انسولین کارایی لازم را در بدن این افراد ندارد (دیابت نوع ۲)

از این رو، افراد مبتلا به دیابت نسبت به افراد غیر دیابتی نمی‌توانند از گلوکز به نحو احسن در سوخت و ساز بدنشان استفاده کنند. در نتیجه قند خون افراد به مقدار قابل ملاحظه‌ای افزایش می‌یابد. این "افزایش غلظت گلوکز" یا "افزایش قند خون" را هیپرگلیسمی می‌نامند.



علائم هشدار دهنده دیابت چیست؟

علائم و نشانه‌ها عبارتند از:

• تشنگی شدید

• گرسنگی

• افزایش دفع ادرار

• خواب آلودگی

• کاهش وزن

• خستگی

• زخم‌هایی که خوب التیام پیدا نمی‌کنند

• کاهش شدت بینایی

• گزگز کردن دست‌ها و پاها

ممکن است هیچ یک از این علائم و نشانه‌ها را نداشته باشید، اما اگر هر یک از نشانه‌هایی که در بالا ذکر شد پیدا کردید، باید با پزشک خود در میان بگذارید.



در کنترل دیابت ۶ پایه مهم و بنیادی وجود دارد شامل:

✓ تغذیه

✓ ورزش

✓ کنترل استرس

✓ مصرف داروها

✓ اندازه‌گیری مداوم قند خون

✓ آموزش صحیح

تغذیه

یکی از مهم‌ترین اصول کنترل دیابت، تغذیه مناسب برای افراد دیابتی می‌باشد. افراد دیابتی نیز همیشه درباره اینکه مواد غذایی که روزانه مصرف می‌کنند چه تاثیری بر قند آنها خواهد گذاشت دچار تردید هستند. تغذیه صحیح هم در پیشگیری از ابتلا به دیابت و هم در کنترل نقش اساسی دارد. تغذیه مناسب می‌تواند از ابتلا به بیماری‌های قلبی، چربی خون و فشار خون پیشگیری کند.





دانش بیشتر برای مراقبت بهتر

با آموزش دیابت از
آینده خود محافظت

دیابت چیست؟



جهت استفاده از مشاوره های مراقبتی می توانید در ساعات اداری با
شماره تلفن (۳۴۴۲۷۰۱۵ - داخلی ۳۷۵) تماس حاصل نمایید و یا به
آدرس : healtheducation.madanihospital@yahoo.com
ایمیل فرمایید.

واحد ارتقاء سلامت مرکز آموزشی درمانی شهید مدنی

آبان ۱۴۰۱

مصرف داروها

استفاده منظم داروهای کاهنده قند خون طبق دستور پزشک همراه
با یک برنامه ورزشی و تغذیه ای منظم از مهم ترین اصول کنترل
دیابت می باشد. داروهای کاهنده قند خون با مکانیسم های مختلفی
باعث کاهش قند خون می گردند.



اندازه گیری مداوم قند خون

بررسی میزان قند خون در افراد دیابتی موضوع حائز اهمیتی است .
زیرا در زمان های مختلف مانند : بیماری ، استرس و... میزان قند
خون شما متفاوت خواهد بود . شما می توانید با اندازه گیری قند
خون در زمان های مختلف اقدامات لازم را انجام دهید.



آموزش صحیح

با توجه به اینکه دیابت بیماری است که با رعایت اصول اولیه قابل
کنترل می باشد. افراد مبتلا به دیابت باید این اصول را بیاموزند و
راه کارهای ارائه شده را به کار ببندند تا از پیشرفت دیابت جلوگیری
نمایند.

منبع : پرستاری داخلی جراحی - برونر سودارث ۲۰۱۸

ورزش

ورزش منظم و مناسب در افراد دیابتی باعث کنترل بهتر
قند خون می گردد. در صورت ورزش کردن افراد دیابتی
میزان نیاز به دارو کمتر می گردد زیرا حساسیت سلول
های بدن به انسولین را افزایش می دهد. ورزش هم در
پیشگیری از ابتلا به دیابت و هم در کنترل دیابت نقش
دارد. همچنین ورزش مناسب می تواند از ابتلا به بیماری
های قلبی ، چربی خون و فشار خون پیشگیری کند .



کنترل استرس

در صورتی که استرس مدیریت نشود می تواند بر روی قند
خون اثر افزایش دهنده داشته باشد . مدیریت استرس یکی از راه
های پیشگیری از ابتلا به دیابت و کنترل دیابت می باشد.

