



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی

درمانی اردبیل

شبکه بهداشت و درمان مشگین شهر

بیمارستان ولیعصر(عج) مشگین شهر

بخش ICU

عنوان: دیابت



تهیه و تنظیم: صدیقه سعدالهی

1396



HiDoctor.ir

چند پیشنهاد:

- ✓ هر روز سه وعده غذا مصرف کنید.
- ✓ در صورت اضافه وزن . وزن خود را کم کنید.
- ✓ حداقل روزی نیم ساعت ورزش کنید. پیاده روی ورزش مفیدی می باشد.
- ✓ اگر برای کنترل دیابت از قرص یا انسولین استفاده می کنید غذا خوردن در فواصل منظم را فراموش نکنید.

با آرزوی سلامتی و تندرستی برای شما

رژیم غذایی:

غذاهایی که باید خودداری کنید مانند مواد شیرین(قند و شکر . مربا. عسل . شربت و شربت قند. شکلات . آب نبات. ژله . بستنی. کیک)

غذاهای پر چرب مانند: غذاهایی که زیاد سرخ شده اند (چیپس. گوشت های چرب. مانند سوسیس و کالباس. خامه . سس مایونز). غذاهایی که در حد تحمل باید مصرف کنید مانند غذاهای نشاسته ای (انواع نان. لوبیا. عدس . ماکارونی . برنج)

غذاهای پروتئینی: باید یک یا دو وعده در روز میل کنید مانند مرغ. تخم مرغ. ماهی، لبنیات

کم چرب



دیابت:

نوعی بیماری مزمن است که به علت ناتوانی بدن در تولید یا مصرف انسولین ایجاد میشود. انسولین ماده ای است که در بدن توسط لوزالمعده تولید و باعث میشود قند بدن مورد استفاده قرار بگیرد اختلال یا عدم ترشح انسولین توسط کبد یا عدم فعالیت مناسب انسولین و یا هر دو عامل باعث افزایش قند خون (هیپرگلیسمی) و دیگر اختلال های متابولیکی می شود.

مهمترین عوارض دیابت:

- ✓ نوروپاتی (مشکل کلیه)
- ✓ رتینوپاتی (مشکلات چشمی)
- ✓ نوروپاتی (مشکلات رشته های عصبی)
- ✓ بیماری قلبی عروقی (مشکلات مربوط به دستگاه گردش خون)

دیابت نوع یک:

تولید انسولین به علت تخریب سلولهای بتا لوزالمعده کم بوده و یا وجود ندارد و برای ادامه حیات به تزریق انسولین نیاز است.

دیابت نوع دو:

در بالغین بالای 30 سال و افراد چاق دیده میشود که انسولین تولید شده در پانکراس بخوبی عمل نمی کند.

دیابت حاملگی:

به دیابتی گفته میشود که برای اولین بار در طول حاملگی تشخیص داده می شود که معمولاً گذرا است. از علل متفرقه دیابت میتوان به جراحی . مصرف برخی داروها مثل (کورتیکو استروئید ها) سوء تغذیه و عفونت اشاره کرد.

علائم بیماری:

علائمی مانند تشنگی و پر ادراری .. پرنوشی.. کاهش وزن . گرسنگی و خستگی شدید ظاهر می شود.



پیشگیری:

سطح اول: جهت جلوگیری از بروز دیابت در

افراد در معرض خطر است فعالیت منظم ورزشی. کم کردن وزن. داشتن رژیم غذایی کم چرب و با قند پایین و مصرف میوه و سبزی

سطح دوم: کنترل دقیق قند خون بمنظور

جلوگیری از پیدایش عوارض آن صورت می گیرد.