

شماره سند: H02B1E100/DI12

تاریخ ویرایش: ۱۴۰۴/۰۴/۲۰

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۶/۱۲/۲۵



دانشگاه علوم پزشکی شهید
بیمارستان شهید هاشمی نژاد

آموزش به بیمار

دیابت را بشناسید؛ کنترل کنید و سالم بمانید



بیمارستان آموزشی، پژوهشی،
درمانی شهید هاشمی نژاد مشهد
واحد آموزش به بیمار



غربالگری مؤثرترین راه جهت کنترل دیابت می باشد.



منبع: سایت www.medlineplus.gov

مشهد، طلاب، انتهای بلوار ابوریحان، بیمارستان شهید

هاشمی نژاد تلفن: ۱۵-۱۱-۲۷۳۷۰۵۱۳ یا با شماره ۳۱۰۹

تماس گرفته و شماره بخش داخلی یک ۲۰۳۰ و داخلی دو ۲۵۰۵

را وارد نمائید.

سایت بیمارستان: hasheminejad.mums.ac.ir

کلینیک پرستاری آموزش سلامت واقع در کلینیک تخصصی همه

روزه به جز ایام تعطیل از ساعت ۸ الی ۱۲ پاسخگوی سوالات شما

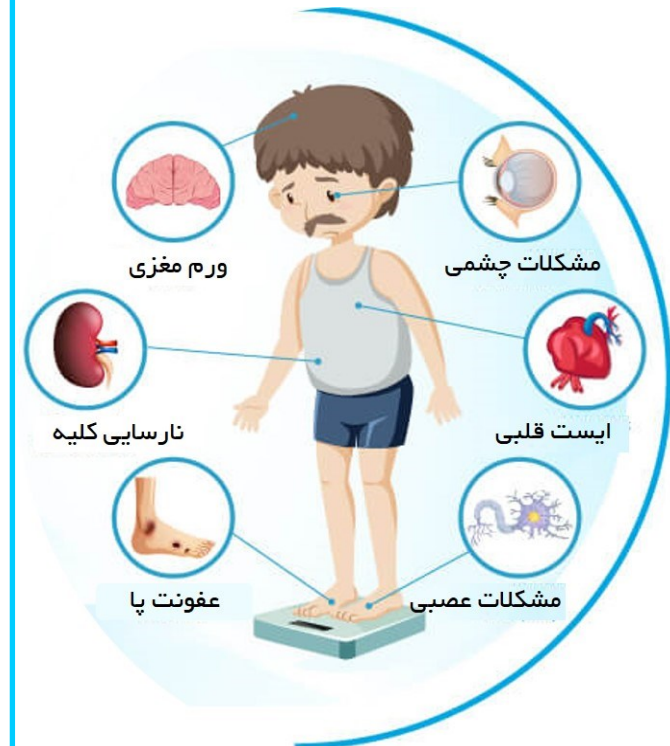
می باشد تلفن داخلی کلینیک ۸۰۰۳ می باشد.

جهت دریافت محتوای آموزشی بارکد زیر را اسکن کنید.



عوارض جدی دیابت کنترل نشده چیست؟

با گذشت زمان، وجود گلوکز زیاد در خون می تواند عوارضی از جمله موارد زیر را در فرد ایجاد کند.



چگونه می توان دیابت را کنترل و درمان کرد؟

دیابت نوع ۱: نیاز به تزریق انسولین روزانه

دیابت نوع ۲: با رژیم غذایی، ورزش، کاهش وزن و در صورت نیاز دارو یا انسولین کنترل می شود.

دیابت بارداری: معمولاً با رژیم غذایی و ورزش، و گاهی انسولین درمان می شود. پس از زایمان معمولاً برطرف می شود.

کنترل و چک مرتب قند خون توصیه می گردد تا پزشک بتواند برنامه ی مناسبی برای درمان را به بیمار ارائه دهد. (بصورت ناشتا و دوساعت پس از غذا)

علایم اولیه دیابت چیست؟

مهم است بدانید که علائم بسته به نوع دیابت ممکن است متفاوت باشد:

علائم دیابت نوع ۱ معمولاً به سرعت بروز می کند و می تواند شدید باشد.

در دیابت نوع ۲، علائم اغلب به آرامی و طی چندین سال ایجاد می شوند. علائم می توانند آنقدر خفیف باشند که حتی ممکن است متوجه آنها نشوید.

دیابت بارداری اغلب هیچ علامتی ندارد و یا ممکن است خفیف باشند. اگر باردار هستید، معمولاً بین هفته ۲۴ تا ۲۸ بارداری برای این بیماری غربالگری خواهید شد.



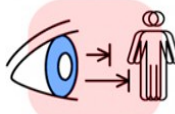
کاهش وزن بی دلیل



خشکی دهان



تکرر ادرار



اختلالات بینایی مانند تاری دید



احساس گرسنگی و تشنگی شدید



زخمی که به خوبی ترمیم نمی شود



خستگی زیاد

چند نوع دیابت وجود دارد و چه تفاوت هایی دارند؟

دیابت نوع ۱: بدن انسولین کافی تولید نمی کند چون سیستم ایمنی به سلول های تولیدکننده انسولین حمله می کند. بیشتر در کودکان و نوجوانان دیده می شود.

دیابت نوع ۲: شایع ترین نوع دیابت است. یا انسولین کافی تولید نمی شود یا سلول ها نمی توانند به درستی از آن استفاده کنند. بیشتر در بزرگسالان دیده می شود اما به خاطر چاقی و کم تحرکی، در کودکان و جوانان هم افزایش یافته است.

دیابت بارداری: در دوران بارداری رخ می دهد وقتی بدن نمی تواند انسولین اضافی مورد نیاز را تولید کند.

قند خون (سالم) در حالت ناشتا

کمتر از ۱۰۰

قند خون (پیش دیابت) در حالت ناشتا

۱۰۰-۱۲۵

قند خون (دیابتی) در حالت ناشتا

۱۲۶ و بالاتر

قند خون (سالم) پس از دو ساعت از غذا

کمتر از ۱۴۰

قند خون (پیش دیابت) پس از دو ساعت از غذا

۱۴۰-۱۹۹

قند خون (دیابتی) پس از دو ساعت از غذا

۲۰۰ و بالاتر

مددجو عزیز

بروشور حاضر به منظور آشنایی شما با بیماری دیابت و راه های پیشگیری و کنترل آن تهیه شده است.

امیدواریم با مطالعه این مطالب، اطلاعات مفیدی کسب کنید و بتوانید با کمک تغییرات ساده در سبک زندگی، سلامت خود را حفظ کنید.



دیابت چیست و چرا باید نگران دیابت باشیم؟

دیابت بیماری ای است که باعث می شود سطح قند خون شما بیش از حد بالا برود. گلوکز، یا همان قند خون، انرژی اصلی بدن ما را تأمین می کند و از طریق غذا یا تولید بدن وارد خون می شود. اما چطور این انرژی به سلول ها می رسد؟ اینجاست که انسولین وارد بازی می شود؛ هورمونی که توسط لوزالمعده ساخته می شود و مانند کلیدی عمل می کند تا گلوکز بتواند وارد سلول ها شده و انرژی تولید کند. اگر انسولین کافی نباشد یا درست کار نکند، قند در خون جمع می شود و سطح آن بالا می رود. این وضعیت اگر طولانی شود، می تواند به سلامت شما آسیب جدی بزند. اما خبر خوب این است که با مراقبت درست و تغییر سبک زندگی، می توانید دیابت را کنترل کنید و از مشکلات آن پیشگیری کنید.

