

- ❖ کاهش وزن
- ❖ کاهش هوشیاری
- ❖ تاری دید
- ❖ مشکلات جنسی
- ❖ خارش یا سوزش



### توصیه هایی برای پیشگیری از دیابت

- ۱- ورزش و فعالیت جسمانی منظم
- ۲- عدم استعمال دخانیات
- ۳- استراحت و خواب کافی
- ۴- پرهیز از مصرف فست فودها و غذاهای آماده
- ۵- کاهش مصرف غذاهای فرآوری شده و کنسروی
- ۶- نوشیدن آب به میزان کافی (حداقل ۶ تا ۸ لیوان در روز)
- ۷- حذف شکر و کربوهیدرات های تصفیه شده از رژیم غذایی

### أنواع دیابت

- دیابت نوع ۱ (وابسته به انسولین)
- دیابت نوع ۲ (غیروابسته به انسولین)
- دیابت بارداری
- دیابت پنهان

### راهنمای تشخیص دیابت

قندناشتا: ۱۲۶ و بالاتر

دیابت

قندناشتا: ۱۰۰ تا ۱۲۵

پیش دیابت

قندناشتا: ۹۹ تا ۱۹۹

نرمال

ساعت بعداز غذا: ۱۴۰ تا ۱۶۰

### علام دیابت و قند خون بالا

- ❖ پرادراری
- ❖ عطش زیاد
- ❖ خستگی
- ❖ گرسنگی زیاد
- ❖ زخم هایی که بهبود نمی یابد

بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی قائم (عج)



GHAEM GENERAL HOSPITAL



### بیماری دیابت

به اختلال سوخت و ساز مواد قندی در بدن ، دیابت گفته می شود . دیابت یک بیماری مزمن و متابولیکی است که با افزایش سطح قند خون مشخص می شود .

در افراد دیابتی ، یا انسولین ساخته شده توسط بدن کافی نیست و یا اینکه بدن نمی تواند از انسولین ساخته شده به درستی استفاده کند . در واقع بدن نمی تواند قند را از خون به سلول ها برساند . به همین دلیل سطح قند خون افزایش می یابد . در مراحل ابتدایی ممکن است دیابت بدون علامت باشد اما با بالا رفتن قند خون ، علام دیابت آشکارتر می شود .

نقش روانشناسان و کارشناسان تغذیه کمک به فرد مبتلا و خانواده او برای پذیرش و مدیریت این بیماری است. بنابراین اگر مبتلا به دیابت هستید می توانید با استفاده از دریافت خدمات روان شناختی، بیماری خود را به شکل موثر تری مدیریت کنید.

سه اصل مهم در زندگی وجود دارد:  
سلامتی، هدف و کسانی که دوستشان دارید.  
زندگی همین است.



منابع: پرستاری داخلی و جراحی بروونر و سودارت ۲۰۲۲

[WWW.Ghaemkarajhospital.com](http://WWW.Ghaemkarajhospital.com)

منابع:

پرستاری داخلی و جراحی بروونر و سودارت مغز و اعصاب ۲۰۲۲



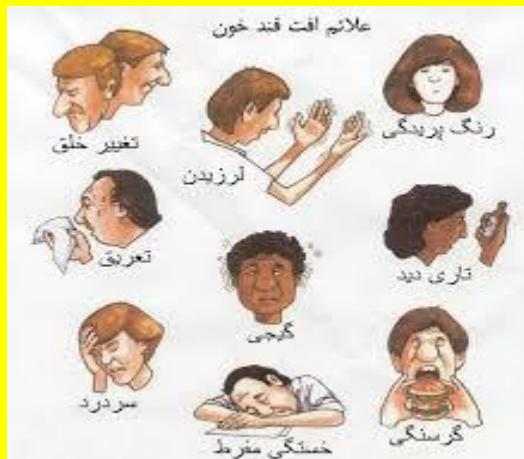
تهیه تنظیم: واحد ارتقاء سلامت ۱۴۰۳

- دویینی

- کاهش سطح هوشیاری و تشنج

### شما باید این علائم را بشناسید و در صورت بروز آن سریعاً موارد زیر را مصرف نمایید:

۱/۲ فنجان آبمیوه یا یک قاشق غذاخوری عسل یا ۲ تا ۳ حبه قند یا ۱/۲ لیوان شیر یا چند عدد آبنبات



### سخن آخر:

روانشناسان و کارشناسان تغذیه نقش مهمی در کمک به بیماران دیابتی برای مدیریت بیماری شان دارند. دیابت، استرس و چالش زیادی برای افراد مبتلا به این بیماری و نیز نزدیکانشان ایجاد می کنند.

۸- دریافت کافی منابع غذایی حاوی فیبر (سبزیجات، غلات سبوس دار و ...)



### علائم پایین افتادن قند خون

- احساس ضعف و گرسنگی
- لرزش دست ها
- تعریق فراوان
- تپش قلب
- تاری دید
- سردرد
- رنگ پریدگی
- گیجی