

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 ، علائم دیابت آشکارتر می شود .

### انواع دیابت

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

### راهنمای تشخیص دیابت

دیابت	قند ناشتا: ۱۲۶ و بالاتر ۲ ساعت بعد از غذا: ۲۰۰ و بالاتر
پیش دیابت	قند ناشتا: ۱۰۰ تا ۱۲۵ ۲ ساعت بعد از غذا: ۱۴۰ تا ۱۹۹
نرمال	قند ناشتا: ۹۹ و پایین تر ۲ ساعت بعد از غذا: ۱۳۹ و پایین تر

### علائم دیابت و قند خون بالا

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

- ❖ 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

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

• دوبینی

• کاهش سطح هوشیاری و تشنج

**شما باید این علائم را بشناسید و در صورت بروز آن  
سریعا 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 .

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 برونر و سودارث

۲۰۲۲

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

منابع:

پرستاری داخلی و جراحی برونر و سودارث مغز و

اعصاب ۲۰۲۲



تهیه تنظیم : واحد ارتقاء سلامت ۱۴۰۳