

به نام خدا



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی البرز
بیمارستان آموزشی درمانی کوثر



دیابت

تهیه کننده: صدف صفی خانی

واحد ارتقاء سلامت

گروه هدف: کارکنان و بیماران

بهار ۱۴۰۴

شماره تماس: ۳۴۲۸۴۷۶۰-۶۱

داخلی ۱۱۷

درمان افراد دیابتی

افراد مبتلا به دیابت نوع ۱ یا ۲ برای سالم ماندن و کنترل دیابت می توانند کارهای خاصی انجام دهند. مهم ترین آن داشتن رژیم غذایی سالم است. همچنین باید توجه کنند چه مقدار فعالیت فیزیکی انجام می دهند؛ چون فعالیت فیزیکی به بدن کمک می کند تا استفاده بهتری از انسولین داشته باشند. بنابراین بدن می تواند گلوکز را برای سلول ها به انرژی تبدیل کند. برای مبتلایان به دیابت نوع ۱ و برخی از افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ قرص هایی به نام oral agents تجویز می شود تا بدنشان انسولین بیشتری تولید کند. برخی از افراد مبتلا دیابت نوع ۲ می توانند بدون دارو، بیماری خود را کنترل کنند که این کار توسط رژیم غذایی مناسب و فعالیت فیزیکی انجام می شود

منبع: داخلی جراحی برونر و سوداوت



کسانی که به دیابت مبتلا می شوند

هر کسی ممکن است به دیابت دچار شود. اما افرادی که سابقه خانوادگی دیابت دارند، در خطر بیشتری هستند. از شاخص های دیگر افزایش خطر ابتلا به دیابت، چاقی، کلسترول بالا، فشار خون بالا و عدم تحرک بدنی است. خطر ابتلا به این بیماری با بالا رفتن سن نیز بیشتر می شود. افرادی که بالای ۴۰ سال سن و اضافه وزن دارند بیشتر در خطر ابتلا به دیابت هستند. با این حال ابتلا به نوع ۲ این بیماری در سنین پایین تر نیز در حال افزایش است. همانطور که گفته شد دیابت بارداری در خانم های باردار نیز می تواند منجر به دیابت نوع ۲ شود.



دیابت

دیابت نوعی بیماری مزمن است که در آن بدن نمی تواند از گلوکز استفاده و یا آن را ذخیره کند. گلوکز نوعی قند است که اگر در خون جمع شود باعث بالا رفتن قند خون می شود. دو نوع اصلی از این بیماری وجود دارد؛ دیابت نوع ۱ و نوع ۲ به جز این دو نوع اصلی به پیش دیابت و دیابت بارداری نیز می توان اشاره کرد

چگونه تشخیص دهیم دیابت داریم؟

افراد مبتلا به دیابت به صورت پیوسته علائم خاصی را تجربه می کنند. این علائم عبارتند از: تشنگی شدید تکرار ادرار کاهش وزن افزایش گرسنگی تاری دید عدم تحرک بی حسی یا سوزن سوزن شدن دست ها و پاها تاول زدن مکرر پوست عفونت لثه ها، خستگی شدید و بی دلیل همچنین در برخی موارد علائمی وجود ندارد که معمولا در دیابت نوع ۲ اتفاق می افتد. در چنین مواردی ممکن است فرد ماه ها یا حتی سال ها متوجه نشود که به دیابت مبتلا شده است. علائم در این افراد آنقدر آرام آرام رشد می کنند که نمی توان آنها را تشخیص داد.

انواع بیماری دیابت

دیابت نوع یک

در دیابت نوع یک، بدن به صورت کامل تولید هرگونه انسولین را متوقف می کند. انسولین هورمونی است که بدن را قادر می سازد تا از گلوکز موجود در غذاها برای تولید انرژی استفاده کند. افراد مبتلا به دیابت نوع یک باید به صورت روزانه انسولین تزریق کنند تا زنده بمانند. این نوع بیماری معمولا در کودکان و نوجوانان رایج است، اما در هر سنی ممکن است اتفاق بیفتد.

دیابت نوع دو

در دیابت نوع دو، بدن به اندازه کافی انسولین تولید نمی کند و یا قادر نیست به خوبی از آن استفاده کند. نوع دوم این بیماری معمولا در افرادی اتفاق می افتد که سنشان بالای ۴۰ سال است و یا اضافه وزن و سابقه خانوادگی دیابت دارند. با این حال امروزه دیابت نوع دو به شدت در میان افراد جوان در حال افزایش است.

دیابت بارداری

نوع دیگری از این بیماری، دیابت بارداری است. این نوع دیابت در طی حاملگی و بدون سابقه دیابت ظاهر می شود. دیابت بارداری بر روی رشد جنین اثر می گذارد

غذاهایی که باعث بالا رفتن قند خون و

دیابت می شوند:

یکی از مهم ترین عوامل در ایجاد دیابت نوع ۲، برنامه غذایی افراد است. ویژگی های غذایی که اصولا برای خوردن انتخاب می کنیم، مثل چرب بودن و یا شیرین بودن در ابتلا به دیابت تاثیر گذار است؛ بنابراین با رعایت یک رژیم غذایی سالم می توان این بیماری را کنترل و یا از آن جلوگیری کرد. همچنین با شناسایی مواد غذایی نادرست می توانیم از غذاهایی که سبب بالا رفتن قند خون می شوند مانند برنج، نان سفید، میوه های خشک و نوشیدنی های ورزشی و انرژی زا دوری کنیم.

