

- ✓ تشنگی (پرنوشی)، پرخوری و پرادراری، کاهش وزن بدون علت مشخص
- ✓ احساس گزگز یا بی حسی در دست یا پا
- تغییر ناگهانی در بینایی
- ✓ احساس خستگی، خشکی پوست
- ✓ تهوع، استفراغ، و یا درد شکم
- ✓ زخم هایی که دیر ترمیم می یابند، عفونت های زیاد تر از حد عادی

درمان:



دیابت نوع یک با رعایت رژیم غذایی، ورزش، تجویز انسولین و پیوند لوزالمعده، کاهش وزن، پرهیز از استرس، عدم مصرف سیگار و الکل کنترل می شود. دهد.

عوارض دیابت :

کنترل است و بدین ترتیب از پیدایش اکثر عوارض آن پیشگیری می شود

زخم هایی که دیر ترمیم می یابند، عفونت های زیاد تر از حد عادی

محل های شایع زخم



سن بالا،

چاقی، سابقه فامیلی، فشار خون بالا، چربی خون بالا، استرس، کم تحرکی، رژیم غذایی

نامناسب

تشخیص:

قند خون ناشتا بیشتر از 126 میلی گرم در دسی لیتر (ناشتا بمدت حداقل 8 ساعت) و یا قند خون غیر ناشتا بیشتر از 200 میلی گرم در دسی لیتر

علائم دیابت چیست؟



دیابت بیماری است که در آن مقدار قند خون بالاتر از میزان طبیعی است. بخش زیادی از غذایی که ما استفاده می کنیم در بدن به قندی بنام گلوکز تبدیل می شود و برای اینکه بدن بتواند از آن استفاده کند نیاز به هورمونی به نام انسولین دارد. این هورمون به جذب گلوکز توسط سلول های بدن کمک می کند. در بیماری دیابت یا بدن قادر نیست به اندازه کافی انسولین تولید کند یا نمی تواند از انسولین تولید شده استفاده کند. در نتیجه میزان قند خون بالا می رود.

دیابت کنترل نشده عوارض زیادی برای بدن ایجاد می کند مثل بیماری های قلبی و عروقی، مشکلات بینایی، نقص کارکرد کلیوی و غیره. اگرچه دیابت را نمی توان کاملاً درمان کرد اما با رعایت رژیم غذایی، تعدیل وزن بدن و مصرف دقیق و بجای انسولین یا داروهای خوراکی پائین آورنده قند خون بخوبی قابل



زودرس : بالا رفتن و پایین آمدن ناگهانی قند خون

دیررس: آسیب به ارگانهای بدن از جمله کلیه، چشم،

سیستم قلب و عروق، اعصاب و صدمه به ارگانها

می تواند به صورت تازی دید مختصر تا نابینایی

کامل، فشار خون بالا تا گرفتگی کامل عروق قلب

رژیم غذایی:

توزیع کالری: در طراحی برنامه غذایی بیماران

دیابتی تمرکز اصلی بر روی درصد کالری حاصل از

کربوهیدرات ها پروتئین ها، چربی ها می باشد.

کربوهیدرات ها: سرعت هضم آنها نسبت به سایر

مواد غذایی بیشتر بوده است و سریعاً در خون به

گلوکز تبدیل می شود. مصرف قندها مانند شکر،

نشاسته (ماکارانی، نان، برنج) کاهش داده شود.

50-60٪ از جذب کالری توسط کربوهیدرات ها می باشد

چربیها: مقدار کالری دریافتی از چربی ها باید کمتر از 30٪ باشد. یکی از خطرات افزایش کلسترول خون، کمک به پیشرفت بیماریهای عروق کرونری که خود یکی از مهمترین دلیل مرگ با ایجاد ناتوانی در بیماران مبتلا به دیابت می باشد.

پروتئین ها: مقدار کالری دریافتی 10-20٪ از پروتئین ها می باشد. برخی منابع پروتئین غیر حیوانی (حبوبات و غلات) برای کمک به کاهش جذب چربی های اشباع و کلسترول استفاده می گردد.

فیبر: فیبر در کاهش دادن سطح کلسترول و LDL در خون نقش زیادی ایفا می کند. افزایش فیبر غذایی از طریق کاهش گلوکز خون می تواند نیاز به انسولین خارجی را کاهش دهد .

منابع :داخلی جراحی برونر سوارث 2018



دیابت چیست؟

عنوان	دیابت چیست؟
تهیه کننده	لیلا قربانی
سمت	کارشناس پرستاری
تایید کننده	کمیته آموزش به بیمار
سال تهیه	دی ماه 1401
ناظر کیفی	واحد آموزش
مسئول علمی بخش:	دکتر رشیدی متخصص داخلی