

دیابت

راههای پیشگیری و کنترل



* دیابت حاملگی چیست؟

افزایش قند خون در طی دوران حاملگی را دیابت حاملگی می‌گویند.

چه کسانی بیشتر در معرض ابتلا به دیابت حاملگی هستند؟

کسانیکه:

- سابقه فامیلی دیابت دارند.
- سابقه قبلی دیابت بارداری دارند.
- اضافه وزن دارند.
- دارای نوزاد بالای ۵/۴ کیلو در زایمانهای قبلی هستند.

آزمایش قند خون تنها راه تشخیص قطعی دیابت می‌باشد

تایید و تفسیر نتیجه آزمایش باید توسط پزشک انجام گیرد.



منابع:

- 1) دستور العملهای وزارتی
- 2) <http://www.cdc.gov/diabetes/fag/basics.htm>
- 3) International Diabetes Federation-wdd@idf.org

* عوارض عدمه بیماری دیابت:

1. عارضه چشمی
2. عارضه قلبی عروقی
3. عارضه کلیوی
4. عارضه عروقی عصبی (پای دیابتی)



* راههای پیشگیری از ابتلا به بیماری دیابت نوع ۲:



1. کاهش وزن
2. ورزش (پیاده روی)
3. به اندازه غذا خوردن
4. کاهش مصرف مواد قندی
5. مصرف سبزیجات و میوه
6. عدم مصرف دخانیات
7. کنترل استرس
8. بررسی سالانه قند خون در افراد در معرض خطر

* ورزش ایده‌آل برای افراد دیابتی:

- پیاده روی، چون:
 - (الف) احتیاج به وسیله خاصی ندارد.
 - (ب) راحت و قابل دسترس است.



ورزش‌های منظم و ملایم بهتر از ورزش‌های ناکامانی و سنگین می‌باشد.

چند توصیه برای دیابتی‌ها:

- کنترل قند خون در حد مطلوب
- معاینه چشم حداقل سالی بکار
- پا برهمه راه نرفتن (مخصوصاً در روی سطوح ناصاف)
- پیاده روی (حداقل ۳۰ دقیقه به مدت ۵ روز در هفته)
- نیوشیدن کفشهای تنگ
- عدم مصرف دخانیات
- استفاده از رژیم غذایی مناسب
- کوتاه ترکدن عمیق ناخنها



- ۵) کم تحرکی
 ۶) خانه‌بایی که نوزادان بزرگ، بیش از ۴/۵ کیلو گرم بدنی آورده اند.
 ۷) سابقه دیابت در حاملگی های قبلی
 ۸) کسانیکه دچار افزایش فشار خون هستند.
 ۹) کسانیکه دچار افزایش چربی خون هستند

* غذاهای مفید و مضر برای دیابتی ها

- (۱) **غذاهای مفید:** انواع سالادها، سبزیجات، گبوبات و میوه ها، گوشت قرمز بدون چربی، مرغ، ماهی، سفیده تخم مرغ، ماست و پنیر کم چرب



- (۲) **غذاهای مضر:** غذاهای شیرین و پر چرب

* علائم افزایش شدید قند خون

۱. تشنجی بیش از حد
۲. تکرر ادرار
۳. خواب آلودگی غیر معمول
۴. اختلال دید
۵. زود عصبانی شدن
۶. ابتلا به بدخی غرفتها (خصوصاً "عفونتهای ادراری")
۷. کمای دیابتی

* علائم کاهش شدید قند خون

۱. افزایش ضربان قلب
۲. سرگیجه و لرزش بدن
۳. ضعف پیشونده
۴. تعریق
۵. اضطراب
۶. خواب آلودگی غیر معمول
۷. تاری دید و اختلال تکلم
۸. تشنج و اغماء

۳

أنواع دیابت:

۱. دیابت نوع اول
۲. دیابت نوع دوم
۳. دیابت حاملگی

* علائم تشخیصی دیابت:

- (۱) پر خوری
 (۲) پرنوشی
 (۳) پر ادراری
 و در مراحل پیشرفته و طول کشیده احساس خستگی مفرط و کاهش وزن و اغما (کما)



* علت دیابت نوع ۱

فقدان تولید انسولین ← عدم توانایی بدن در مصرف قند ← افزایش غیر طبیعی قند خون

بدانیم که دیابت نوع ۱ قابل پیشگیری نیست ،

اما مصرف ماهی در دوران بارداری و مصرف ویتامین D در شیرخواران احتمال ابتلا به دیابت در دوران کودکی را کاهش می دهد.

* علت دیابت نوع ۲

اختلال در عملکردیا تولیدناکافی انسولین ← عدم توانایی بدن در مصرف قند ← افزایش غیر طبیعی قند خون



بیشتر در چه گسانی دیده می شود:

(۱) درسن بالای ۳۰ سال

(۲) افراد چاق

(۳) کسانیکه عادتهای غذایی بدی دارند:

- نخوردن صبحانه - دیر شام خوردن و بلافضله خوابیدن -
 - مصرف زیاد شیرینی جات و غذاهای سرخ کرده و چرب و ...
 - (۴) سابقه وجود دیابت در افراد خانواده (پدر، مادر، برادر، خواهر و....)

۲



دیابت بیماریست که در آن بدن قادر به تولید یا استفاده مناسب از انسولین نیست. در نتیجه مقدار قند در خون بالا می رود . دیابت بیماریست مزمن ، طول کشیده و مدام العرر ، که درمان قطعی ندارد . ولی با رعایت توصیه های پهداشی و مصرف منظم دارو میتوان بیماری را کنترل کرد و از بروز عوارض آن جلو گیری نمود .

- دیابت شایعترین علت نایینایی در افراد بالغ در جهان می باشد (بعد از نایینایی مادرزادی)
- دیابت مهمترین علت نارسایی مزمن کلیه در جهان میباشد.
- دیابت شایعترین علت قطعی پا در دنیا می باشد. (بعد از تصادفات و حوادث)
- در ایران تصادفات مقام اول و دیابت مقام دوم را در قطع پا دارا می باشد.

اهداف آموزشی :

از فرآیندان عزیز انتظار می رود پس از مطالعه پمقلت، بتوانند :

۱. مرض قند یا دیابت را تعریف کنند.
۲. انواع دیابت را نام ببرند
۳. علائم تشخیصی بیماری دیابت را بیان کنند.
۴. شرایطی را که سبب میشود فرد بیشتر به دیابت نوع ۲ مبتلا شود را بیان کنند.
۵. علائم افزایش و کاهش قند خون را بیان کنند.
۶. نام چند مورد از غذاهای مفید و مضر برای دیابتیها را بیان کنند.
۷. عوارض عمده بیماری دیابت را نام ببرند.
۸. دیابت حاملگی را تعریف کنند
۹. راههای پیشگیری و کنترل بیماری دیابت را بیان کنند.



۱