

ضمن عرض خوش آمد و آرزوی بهبودی هر چه زودتر  
برای شما توجهتان را به توضیحات زیر جلب می کنیم.



## دیابت چیست و انواع آن کدام است؟

دیابت یا بیماری قند بعلت ناتوانی بدن در تولید یا مصرف انسولین بوجود می آید. انسولین ماده ای است که در بدن توسط لوزالمعده تولید می شود و باعث می شود قند مورد استفاده بدن قرار بگیرد.

### دیابت نوع اول:

فرد مبتلا به این نوع برای ادامه حیات خود باید انسولین تزریق نماید و معمولاً در کودکان و نوجوانان پدید می آید.

### دیابت نوع دوم:

معمولاً در افراد بالای ۴۰ سال دیده می شود و با رژیم غذایی و فعالیت بدنی و قرص های خوراکی و یا گاهی انسولین کنترل می شوند.

### علائم و نشانه ها:

پر ادراری- تشنگی بیش از حد- کاهش وزن قابل توجه- افزایش اشتها و خستگی زودرس و شدید و علامت های دیگر مثل: عفونت های مکرر دهان- پوست و ناحیه تناسلی و مثانه- تاری دید- سوزش و گزگز نوک انگشتان دست ها و پاها و خشکی پوست ممکن است دیده شود.

### عوارض دیابت در بدن:

۱. مشکلات قلبی و عروقی و مغزی: در افراد دیابتی، شیوع سکنه قلبی و مغزی، ۵ برابر افراد معمولی است.

۲. مشکلات چشمی: شایعترین آن آسیب عروق خونی چشم می باشد که اگر در مراحل اول باشد به راحتی با لیزر، درمان می شود. باید افراد دیابتی حتماً سالیانه معاینه چشم شوند.

۳. مشکلات سیستم عصبی: حدود ۶۵ درصد افراد دچار گزگز و مور مور در دست ها و پاها می شوند.

۴. مشکلات کلیوی: زمانی است که پروتئین در ادرار ظاهر می شود و با یک آزمایش ادرار ۲۴ ساعته، می توان تشخیص داد.

۵. عفونت ها: دیابت خطر ابتلا به عفونت را افزایش می دهد، باید بیماران مدام پوست خود، به خصوص پاها را از نظر وجود زخم بررسی کنند چون ممکن است زخم در آن ها بدون درد باشد.

### درمان:

**درمان دیابت نوع اول:** چون انسولین در بدن این افراد، ساخته نمی شود پس باید تزریق انسولین داشته باشند.

انسولین ۲ نوع است: حیوانی و انسانی- هرگز ویال های انسولین نباید در معرض گرما و سرمای شدید قرار بگیرند. باید در قسمت درب یخچال قرار بگیرند. از یخ زدگی آن جلوگیری شود، نیم ساعت قبل از تزریق، از یخچال بیرون آورید چون تزریق انسولین سرد دردناک می باشد- هرگز انسولین را پشت شیشه پنجره آفتاب گیرتان قرار ندهید. نیم ساعت قبل از غذا تزریق شود. انسولین NPH (شیری رنگ) را پس از یک تکان ملایم و غلتاندن روی کف دست، استفاده شود. ابتدا انسولین رگولار (بی رنگ) را در سرنگ بکشید و بعد انسولین NPH (شیری رنگ) را در سرنگ به آن اضافه کنید. انسولین داخل سرنگ تا یک هفته در یخچال قابل نگهداری می باشد.

**درمان دیابت نوع ۲:** قرص های خوراکی در این افراد مورد استفاده قرار می گیرد و گاهی انسولین نیز تجدید می شود.

این قرص ها باعث کاهش غلظت قند خون از طریق ترشح بیشتر انسولین در خون و وارد کردن قند به داخل سلول می شوند.

قرص گلی بنکلامید را نیم ساعت قبل از غذا و قرص متفورمین را برای جلوگیری از تهوع همراه با غذا یا بلافاصله بعد از غذا مصرف نمایید. باید توجه داشته باشید که قرص ها به تنهایی باعث کاهش قند خون نمی شوند بلکه باید در کنار آن ورزش کنید و رژیم غذایی را رعایت فرمائید.

### علائم پائین 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**

**سریعاً موارد زیر را مصرف نمایید:**

۱/۲ فنجان آب میوه یا یک قاشق غذا خوری عسل یا ۲ تا ۳ جبه قند یا ۱/۲ لیوان شیر یا چند عدد آب نبات.

### توصیه های خود مراقبتی :

۱. ۳ وعده غذای اصلی و ۳ میان وعده داشته باشید و آن را هر روز سر ساعت مشخص رعایت نمایید.

۲. هر روز در یک ساعت مشخص ورزش کنید.

۳. سعی کنید میوه ها را به صورت خام مصرف نمایید به شکل آب میوه یا میوه های خشک مصرف نشود چون قند آن بالا می رود.

۴. از دسرهای آماده که چربی و قند بالا دارند استفاده نکنید.

۵. اگر علاقه زیادی به آبمیوه دارید به آن آب اضافه کنید یا آب را به میوه له شده اضافه کنید ولی به آن شکر اضافه نکنید.

۶. از پیاز و سیر در غذاها استفاده کنید.

## هو الشفافي



موسسه خدمات درمانی البرز

با آرزوی سلامت روز افزون  
برای شما

پمفلت آموزشی

دیابت (مرض قند)

تهیه کننده: بخش داخلی زنان

بازنگری: اردیبهشت ۹۶

تنظیم: واحد آموزش

• یک لیوان سبزی خام یا سالاد بدون سس یا ۱/۲ لیوان سبزی پخته

### یک سهم لبنیات:

- یک لیوان شیر کم چرب یا
- یک لیوان ماست کم چرب

### یک سهم گوشت:

- ۳۰ گرم پنیر (به اندازه یک قوطی کبریت) یا
- ۳۰ گرم گوشت قرمز یا سفید کم چرب یا یک عدد تخم مرغ

### یک سهم شیرینی جات:

- ۴ عدد شکلات کوچک یا یک قاشق غذا خوری شیره یا مربا یا یک کلوچه

### یک سهم چربی:

- یک قاشق مربا خوری کره یا روغن یا سس مایونز یا ۲ عدد گردو



۷. به جای سس از آبغوره یا آب لیمو یا سرکه در سالاد استفاده کنید.

۸. مصرف شیر و ماست ضروری است از نوع کم چرب آن استفاده نمایید.

۹. از مصرف غذاهای چرب مثل مغز- جگر- کله پاچه- سوسیس و کالباس- روغن حیوانی و زرده تخم مرغ پرهیز کنید.

۱۰. جهت تأمین پروتئین مورد نیاز از تخم مرغ آب پز- پنیر کم چرب و گوشت بدون چربی استفاده کنید.

۱۱. از گوشت سفید مثل مرغ و ماهی استفاده کنید، حتماً پوست مرغ را به دلیل چربی زیاد جدا کنید.

۱۲. شیرینی جات مثل بستنی- کیک و شکلات باید محدود و خیلی کم استفاده شود.

۱۳. از روغن های غیر اشباع مثل روغن ذرت- کنجد- آفتابگردان و زیتون استفاده شود.

۱۴. وزن خود را مطلوب نگهدارید. روزانه ۶ تا ۸ لیوان مایعات بدون شیرینی بخورید.

## شما باید از هر گروه غذایی در روز از چند سهم استفاده نمایید:

یک سهم از مواد نشاسته ای:

- یک برش ۱۰\*۱۰ سانتی متر از نان سنگگ یا تافتون
- یا یک برش ۷\*۷ سانتی متر از نان بربری
- یا یک برش ۲۰\*۲۰ سانتی متر از نان لواش

یک سهم از میوه ها:

- یک عدد میوه تازه متوسط یا نصف لیوان آبمیوه یا
- نصف لیوان کمپوت میوه یا ۱/۴ لیوان میوه خشک

یک سهم سبزیجات: