

عوامل خطر دیابت:

پر ادراری- پر نوشی - پر خوری

سایر نشانه های شامل:

➤ سابقه خانوادگی دیابت

➤ چاقی و کاهش فعالیت بدنی

➤ نژاد و سن 45 سال به بالا تر

➤ سابقه داشتن دیابت حاملگی در زنان

➤ فشار خون مساوی یا بیشتر از 140/90

➤ سابقه بیماری های قلبی و عروقی و چربی خون بالا

➤ تغییرات ناگهانی بینایی

➤ تاخیر بهبوب زخم و عفونت های عود کننده

➤ خستگی و ضعف

➤ گز گزو بیحسی دست و پاها

رژیم غذایی:

➤ مصرف مواد غذایی نشاسته دار (برنج، نان، سیب زمینی)

و خشکبار (انجیر، کشمش، توت خشک) را محدود کنید.

➤ 3 تا 2 عدد میوه در روز مصرف کنید، حتی الامکان با

پوست میل کنید، از مصرف پیش از حد میوه های شیرین(موز ،هندوانه ،خربزه وخرما) خودداری کنید.

گردو حاوی مقداری بالای فیبر و پروتئین بوده و قند موجود در آن به آهستگی جذب می شود .

➤ پروتئین مورد نیاز خود را از گوشت سفید تامین کنید.

➤ پروتئین گیاهی (لوبیا، نخود و عدس)، باید جزء وعده

های غذایی شما باشد که از نظر فیبر بسیار غنی

معیار تشخیص دیابت

➤ قند خون ناشتا، بیشتر یا مساوی 126 میلی گرم

در لیتر در دونوبت

➤ قند خون بیشتر یا مساوی 200 در هر ساعتی از شبانه

روز در بیماران دارای علائم پرنوشی ،پرادراری یک نوبت

هم تشخیص است

➤ میانگین قند خون سه ماهه (HbA1c) بیشتر یا مساوی

6/5 میلی گرم در دسی لیتر

علائم بالینی

تظاهرات بالینی دیابت شامل (سه پر) است:

 دانشگاه علوم پزشکی کرمان	عنوان : دیابت	 بیمارستان قائم(عج) بردسیر
تاریخ بازنگری: پاییز 1403 واحد آموزش سلامت		
شماره تماس واحد: 03433525542		
منبع : کتب داخلی و جراحی برونر و سودارث		



دیابت دیابت با بیماری قند، بیماری متابولیسمی که با افزایش

قند خون از نارسایی در ترشح انسولین، عملکرد انسولین یا هر دو

شناخته می شود

میباشد در رژیم غذایی خود سیب باید باشد، چون فیبرش بسیار بالا است.

- بهترین نان: نان سنگک، نان سبوس دار است.
- غذا را به صورت کم نمک مصرف کنید.
- در هفته بیشتر از 2 عدد تخم مرغ مصرف نکنید.
- از روغن های گیاهی با چربی غیر اشباع مانند روغن زیتون استفاده کنید.

در صورت بروز افت قند خون (هیپوگلیسمی):

معمولاً زمانی رخ می دهد که قند پایین تر از 70 میلی گرم در دسی لیتر باشد و در صورت بروز علائم زیر بلافاصله اگر بیمار هوشیار است از مواد دارای قند ساده (موز، قند، شکلات) استفاده کند از قبیل ضعف، رنگ پریدگی، پوست سرد و مرطوب، تپش قلب لرزش، سردرد، بیقراری، سرگیجه، سست شدن زانوها و کاهش سطح هوشیار بلافاصله به بیمارستان مراجعه کنید

در صورت بروز علائم افزایش قند خون (هیپرگلیسمی):

از قبیل تشنگی شدید، خشکی دهان، پرادراری، تاری دید، تهوع و استفراغ، دل درد و کاهش سطح هوشیاری ا به بیمارستان مراجعه کنید.

قانون 15/ 15 اگر علائم کاهش قند خون را در خود مشاهده کردید، یا قند خون شما کمتر از 70 میلی گرم در دسی لیتر بود از قانون 15/15 استفاده کنید یعنی 15 گرم، کربوهیدرات ساده معادل یک قاشق شکر یا یک قاشق عسل در یک لیوان آب حل کرده یا نصف فنجان آب میوه شیرین میل نموده و 15 دقیقه، بعد قند خون خود را کنترل کنید در صورت عدم افزایش این کار را تکرار کنید.

عوارض بیماری دیابت: در صورتی که قند خون شما برای مدت

طولانی بالا و کنترل نگردد، میتواند آسیب به سرخرگی هایی عروق کوچک شود که نتیجه آن سکتة های قلبی، سکتة های مغزی، نارسایی کلیه و عوارض چشمی (رتینو پاتی دیابتی)

نوروپاتی دیابتی (بی حسی پاها، مور مور شدن و سوزن سوزن شدن پاها)

نفروپاتی دیابتی : (عوارض کلیوی دیابت) که همراه با دفع

پروتئین در ادرار، افزایش فشار خون و کاهش عملکرد کلیه ها همراه است.

مهم ترین عارضه دیابت: زخم پای دیابتی است، 75 تا 50

درصد موارد قطع اندام های تحتانی در بیماران دیابتی انجام می گیرد که با آموزش روش های مراقبت از پا در بیماران دیابتی از 50 درصد موارد قطع عضو جلوگیری می کند.

مراقبت از پا در بیماران دیابتی:

- همواره از کفش و جوراب مناسب استفاده کنید.
- بیمار دیابتی درد را احساس نمی کند، بنابراین توصیه می شود روزانه پاهای خود را از نظر زخم و التهاب بین انگشتان بررسی کند.
- همیشه پاهای خود را با آب ولرم بشویند و سپس خشک نمایید.
- بعد از دوش گرفتن بهتر است بین انگشتان پاها را خشک کنید تا محیطی برای رشد قارچ وجود نداشته باشد.
- پاهای خود را از تماس با بخاری، رادیاتور و ... دور نگهدارید. و بهترین اقدام برای گرم شدن پا پوشیدن جوراب است
- ناخن های خود را سطحی و به صورت عرضی و مستقیم کوتاه کنید. گوشه ناخن ها را کوتاه نکنید، منجر به فرو رفتن تدریجی ناخن در گوشت می شود