

دیابت تبعیض نمی گذارد

چند توصیه کلی به بیماران دیابتی:

- * به یاد داشته باشید که دیابت بیماری شایعی است و افرادی مانند شما زیاد هستند.
- * اگر شما طبق دستور پزشک و رژیم غذایی عمل کنید می‌توانید مثل یک فرد عادی زندگی کنید.
- * مراجعه مستمر به پزشک داشته باشید.
- * از دستگاه‌های چک قند خون جهت کنترل قند خون خود در منزل استفاده کنید.
- * از مصرف غذاهای آماده مانند انواع شیرینی، چیپس و پفک، کالباس، سوسیس، و غذاهای کنسرو شده، کله پاچه و مایونز خودداری کنید.
- * از مصرف غذاهای شور و پر چرب بپرهیزید.
- * همیشه وزن خود را کنترل کنید.
- * از میان وعده‌های مفید و مقوی بین کار یا فعالیت و ورزش استفاده کنید.
- * از مصرف دخانیات پرهیز کنید.
- * مقدار انسولین خود را متناسب با فعالیت خود تنظیم کنید.
- * در هفته ۱۵۰ دقیقه ورزش ملایم کنید، پیاده روی بهترین و مفیدترین ورزش است.
- * معاینه پاها را به طور منظم از نظر وجود زخم در پا، مراقبت از بهداشت پا و کوتاه کردن ناخن‌ها به روش خطی (یعنی گوشه‌های ناخن نباید گرفته شود و به بافت پوششی آن آسیب نرسد) انجام دهید.



تلفن: ۰۲۱-۸۸۸۹۲۱۵۶
نمابر: ۰۲۱-۸۸۹۳۵۷۱۱
سامانه پیامکی: ۳۰۰۳۹۹۲
ایمیل: info@piho.ir

www.piho.ir

دیابت تبعیض نمی گذارد

دیابت

افزایش سطح قند خون به علت نقص در ترشح انسولین یا نقص در عملکرد انسولین یا هر دو باهم. انسولین هورمونی است که در لوزالمعده تولید شده و سطح قند خون را کنترل می کند. وقتی پاسخ سلولی به انسولین صورت نگیرد یا ترشح انسولین در لوزالمعده به طور کامل متوقف شود افزایش قند خون اتفاق می افتد که به آن دیابت گفته می شود. دیابت به سه دسته تقسیم می شود، تیپ یک و دو و دیابت به دلیل سایر علل و بیماری ها (بارداری، بیماری کوشینگ و ...). در افراد مبتلا به دیابت تیپ یک انسولین در بدن تولید نمی شود یا مقدار بسیار ناچیز است.

در دیابت تیپ دو، لوزالمعده هنوز قادر به تولید انسولین می باشد ولی سلولهای بدن به انسولین موجود در خون پاسخ مناسب نمی دهند. دیابت بارداری به عدم تحمل گلوکز در طول دوره بارداری گفته می شود.

عوارض احتمالی دیابت:

✘ عوارض کوتاه مدت: افت قند خون، افزایش قند خون.
✘ عوارض بلند مدت: بیماری های عروق قلبی، مغزی و محیطی (عروق دستها و پاها) بیماری های چشمی و کلیوی و بیماری های اعصاب.

تشخیص:

اگر قند خون ناشتا از ۱۲۶ میلی گرم در دسی لیتر و قند خون غیر ناشتا بیش از ۲۰۰ میلی گرم در دسی لیتر همراه علائم بالینی پرنوشی، پر ادراری و پر خوری باشد، تشخیص دیابت داده می شود.

درمان:

دیابت تیپ یک: تجویز انسولین
دیابت تیپ دو: رعایت رژیم غذایی، تجویز داروهای خوراکی پایین آورنده قند خون و یا انسولین، ورزش و کاهش وزن



تظاهرات بالینی:

پر ادراری، پرنوشی، پر خوری از علائم شایع دیابت است. خستگی، ضعف، تغییرات ناگهانی در دید، احساس گزگز و بی حسی دستها و پاها، پوست خشک، ترمیم کند و آهسته زخمها، عود مجدد عفونتها.

DIABETES

