



بنام خداوند جان و خرد

بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی دنا

بخش آموزش به بیمار

دیابت

شناسنامه بروشور آموزشی

عنوان	دیابت
تهیه کننده	دفتر آموزش به بیمار
تأیید کننده	دکتر عبدالله پور
سمت	فوق تخصص قلب
تاریخ تهیه/به روز رسانی	بهار ۱۴۰۵
منبع/منابع	طب داخلی هاریسون
ناظر کیفی	سوپروایزر ارتقاء سلامت
کد بروشور آموزشی	W-TP-010 R02

www.denahospital.com

شیراز، چهار راه ستارخان، کوی دنا، بیمارستان دنا

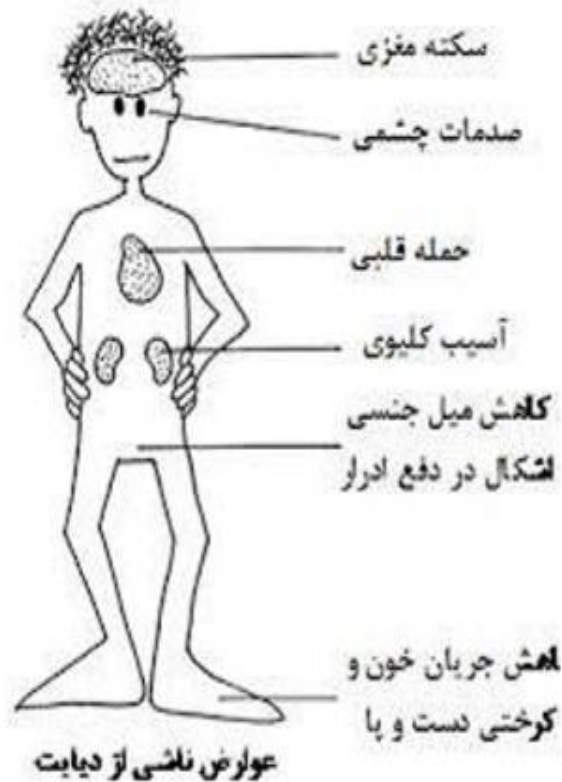
تلفن: ۱۷-۳۶۴۹۰۴۱۱ فاکس: ۳۶۴۹۰۴۳۳

واحد پرستار پیگیر: داخلی ۲۶۳- ساعت ۸-۱۳



با اسکن لینک روبرو به بروشورهای

آموزشی دسترسی پیدا کنید.



بیماری قند خون (دیابت) چیست و من چگونه می‌توانم آن را کنترل نمایم ؟

در فرد مبتلا به دیابت (بیماری قندخون) بدن به اندازه کافی انسولین نمی‌سازد و یا اینکه نمی‌تواند از انسولین به صورت مناسب استفاده کند (یا هر دو). این امر سبب افزایش سطح قند در خون می‌شود. بیشتر غذای مصرفی در راه تولید انرژی در بدن، تبدیل به گلوکز (قند) می‌شود. انسولین هورمونی است که جهت تبدیل قند و سایر غذاها به قند و سایر غذاها به انرژی و کمک به گلوکز جهت ورود به سلول‌های بدن مورد نیاز می‌باشد.

چند نوع دیابت داریم ؟

این بیماری دارای دو نوع اصلی می‌باشد: نوع ۱ و نوع ۲. نوع دو شایع‌تر است و بیشتر افراد که دیابت در آن‌ها تشخیص داده می‌شود مبتلا به نوع ۲ می‌باشند. این نوع بیشتر در افراد میانسال و سالمند رخ می‌دهد و با چاقی و عدم فعالیت جسمانی در ارتباط است. دیابت نوع ۲ زمانی ایجاد می‌شود که بدن مقدار کافی انسولین نمی‌سازد و یا به شکل موثر از انسولین تولید شده استفاده نمی‌کند (مقاومت به انسولین).

نوع ۱ اغلب در مراحل اولیه زندگی آغاز می‌شود و سبب عدم توانایی بدن فرد، در تولید انسولین می‌شود. افراد مبتلا به این حالت جهت تنظیم سطح گلوکز خون خود، می‌بایست به شکل روزانه انسولین مصرف نمایند.

آیا من در معرض خطر هستم؟

دیابت در حال افزایش می‌باشد. علت این امر چاقی، عدم فعالیت جسمانی و بالا رفتن میانگین سنی می‌باشد. بروز دیابت در افراد جوان‌تر هم در وضعیت هشدار دهنده‌ای قرار دارد. علت این امر هم افزایش چاقی و عدم فعالیت جسمانی است که از مشکلات رو به افزایش در این گروه سنی است.

ورزش کار مفیدی است که باعث افزایش ارتقا سطح سلامت بدن می‌شود.

چگونه می‌توان خطر بیماری قلبی و سکتة مغزی را کنترل کرد؟

دیابت یک عامل خطرزای عمده ابتلا به بیماری قلبی و سکتة مغزی می‌باشد. این بدان معنی است که دیابت به اندازه استعمال سیگار، افزایش کلسترول خون، پرفشاری خون، عدم فعالیت جسمانی و چاقی یا بیش از آن‌ها خطرناک است.

اگر مبتلا به دیابت هستید، انجام چکاپ منظم مهم است.

جهت کنترل دیابت و کاهش هر گونه عامل خطرزا با پزشک خود همکاری نزدیک داشته باشید:

✓ وزن خود و کلسترول خونتان را با یک رژیم غذایی حاوی چربی اشباع و کلسترول کم کنترل نمایید.

✓ در بیشتر یا تمامی روزهای هفته دست کم ۳۰ دقیقه فعالیت جسمانی داشته باشید.

✓ الکل مصرف نکنید.

✓ اگر فشارخونتان بالاست، آن را کاهش دهید. سطح فشارخون باید زیر ۱۳۰/۸۰ میلی‌متر جیوه باشد.

✓ سیگار نکشید و از افراد سیگاری دوری کنید.

✓ با صلاحدید پزشک معالج به طور دوره‌ای سلامت کلیه، چشم و یا ... را مورد ارزیابی قرار دهید.

برخی داروها خاص می‌توانند به شما در کنترل فشارخون کمک نمایند.

پزشک شما داروی مناسب را در صورت نیاز به شما توصیه خواهد کرد. اگر از دارو استفاده می‌کنید، دارو را طبق دستور پزشک مصرف کنید.

اگر سوالی در مورد دوز دارو یا عوارض جانبی دارو دارید، با پزشک یا داروساز خود مشورت کنید.