

- از بین رفتن حس بخشهای انتهایی اندامها یا احساس گزگز ومورمور در آنها

درچه افرادی احتمال ابتلا به دیابت نوع دو بیشتر است؟

- وجود سابقه خانوادگی دیابت
- وزن بالا
- سن بالای ۴۰ سال
- سابقه دیابت در دوران بارداری سابقه تولد نوزاد با وزن بالا
- مصرف داروهایی که سبب بروز دیابت می شوندمانند کورتن ها
- فشارخون بالا
- سابقه حمله قلبی یا سکته مغزی

کنترل دیابت نوع دو به عوامل زیر بستگی دارد:

- برنامه غذایی مناسب
- ورزش منظم
- کاهش وزن(درصورت وجود اضافه وزن)
- برنامه غذایی صحیح کدام است؟
- غذاهای مبتلایان به دیابت باید ویژگیهای زیر رداشته باشند.

- کم چربی
- حاوی مقادیر کافی پروتئین
- فاقد قندهای ساده
- دارای مقادیر زیاد فیبر و سبزیجات

روزش:

قدم زدن برای شروع فعالیت بدنی ورزش مناسبی است به ویژه اگر به صورت قدم زدن سریع باشد. برای اینکه ورزش بیشتری اثر را روی بدن شما داشته باشد، باید حداقل ۳ تا ۴ بار در هفته و هر بار ۳۰ دقیقه یا بیشتر ورزش کنید. بهترین زمان برای ورزش ۳ تا ۱ ساعت بعد از غذا است. مدت و شدت برنامه ورزشی

دیابت چیست؟

دیابت بعلت بالا بودن مداوم قند خون ایجاد می گردد.افزایش قند خون دو علت دارد:لوزالمعده توانایی تولید انسولین را ندارد یا لوزالمعده قادر نیست به میزان کافی انسولین ترشح نماید و یا سلولهای بدن نمی توانند قند خون را به خوبی مصرف کنند . همه افراد دارای مقداری قند(گلوکز) در خون خود هستند که میزان آن بطور طبیعی در حالت ناشتا بین ۷۰تا۱۱۰ میلی گرم درهر ۱۰۰ سی سی خون می باشد. اگر میزان قند خون ناشتا حداقل در دو آزمایش بیش از ۱۲۶ میلی گرم درهر ۱۰۰ سی سی خون باشد تشخیص دیابت مطرح می شود.

دیابت نوع یک :

در دیابت نوع یک غده پانکراس توانایی تولید انسولین را ندارد و این ماده باید حداقل روزی یکبار از طریق تزریق وارد بدن گردد.به این حالت دیابت وابسته به انسولین نیز گفته می شودو بیشتر در کودکان ونوجوانان دیده می شود.

دیابت نوع دو:

در افراد مبتلا به دیابت نوع دو لوزالمعده هنوز قادر به تولید انسولین می باشد اما ممکن است میزان آن کافی یا مناسب نباشد. و سلولهای بدن به انسولین موجود در خون پاسخ مناسب نمی دهند. دیابت نوع دو شایعترین شکل بیماری قند است.افراد مبتلا به دیابت نوع دو اغلب با رعایت رژیم غذایی و ورزش درمان می شوند.

علامتهای دیابت:

- تشنگی بیش از حد
- افزایش تعداد دفعات ادرار(تکرر ادرار)
- کاهش وزن
- خستگی واحساس از دست رفتن انرژی
- تاری دید
- خشکی وخارش پوست
- عفونتهای عود کننده مانندبرفک عفونتهای دستگاه ادراری و عفونتهای پوستی

بسمه تعالی

دفتر اعتبار بخشی و حاکمیت بالینی

دانشگاه علوم پزشکی شهر کرد

بیمارستان سیدالشهداء (ع) فارسان

پمفلت آموزشی

دیابت

اصول مراقبت از پاها عبارتند از:

هر روز پاهایتان را از نظر ترک های پوستی ، عفونت، تغییر رنگ و تاول بررسی نمایید.

شستشوی روزانه و سپس خشک کردن پاها به ویژه لای انگشتان را فراموش نکنید.

ناخن ها را کوتاه نگه دارید و سعی کنید به صورت عرضی (عمودبراستای انگشتان) ناخن را کوتاه کنید.

ناخن ها را خیلی از ته کوتاه نکنید زیرا ممکن است سبب خراشیدگی یا زخم شود.

ناخن های فرورفته در گوشت را دستکاری نکنید.

برای پوست های خشک از کرم های مرطوب کننده استفاده نمایید.

از پوشیدن کفش ها و جوراب های تنگ و ناراحت جداً خودداری کنید.

هنگام پوشیدن کفش های نو بیشتر مراقب پاهای خود باشید.

هرگز حتی در جا های سر بسته پا برهنه راه نروید.

در زمستان از نزدیک کردن بیش از حد پاها به بخاری، آتش یا کرسی خودداری نمایید.

از قرار دادن کیسه آب جوش روی پاهای خود بپرهیزید.

سالی یک بار برای معاینه دقیق چشم هایتان به چشم پزشک مراجعه کنید تا در صورت لزوم با در مان به موقع آسیبهای شبکیه، از نابینایی پیشگیری شود.

کلیه

کلیه عضو حساسی است که در برابر بیماری دیابت بسیار آسیب پذیر است. امروزه بیماری کلیوی ناشی از دیابت از شایعترین علل نیاز به انجام دیالیز در ایران است. شما باید با مراجعه به مراکز درمانی فشارخون و کارکرد کلیه هایتان رابه طور منظم بررسی نمایید. فشارخون بالا باعث تسریع در سرعت تخریب کلیه ها می شود. آزمایش ارادر نیز یکی از شیوه های آسان ولی مهم در ارزیابی کارکرد کلیه هاست.

قلب

در مبتلایان به دیابت به دلیل وجود اختلال در سوخت و سازقندها و چربیها احتمال آسیب رگهای تغذیه کننده عضله قلب و سرعت پیشرفت این آسیبها ممکن است بیش از دیگر افراد جامعه باشد. آسیب رگهای فوق موجب قطع خونرسانی به عضله قلب و پیدایش دردهای سینه و درموارد شدیدتر سکتته های قلبی و مغزی می شود. با رعایت نکات زیرمی توان از ایجاد این آسیبها پیشگیری کرد:

ترک سیگار(در جلوگیری از پیشرفت عوارض قلبی و عروقی بسیار مهم است)

کاهش وزن(در صورت اضافه وزن)

کاهش میزان چربی رژیم غذایی(به ویژه چربیهای اشباع شده) انجام ورزش های منظم

نگه داشتن فشارخون در محدوده طبیعی

پاها

آسیب رگهای خونی بر اثر بیماری دیابت باعث کاهش جریان خون در پاها می گردد. همچنین سبب آسیب اعصاب حسی پاها می شود در نتیجه حساسیت پاها ی شما نسبت به محرکهای دردناک یا گرما و سرما به تدریج کاهش می یابد. این دو گونه آسیب(رگها و اعصاب) پاها ی شما را مستعد زخمهایی می کند که ممکن است در مراحل ابتدایی متوجه وجود آنها نشوید.

خود را به تدریج افزایش دهید تا بتوانید آنها را با غلظت قند خون خود تنظیم نمایید. به میزان کافی آب بنوشید. پس از ورزش پاهای خود را از نظر تاول یا قرمزشدگی به دقت معاینه کنید و در صورت وجود نشانه های فوق با پزشکتان تماس بگیرید.

داروها

اگر میزان قندخون بالاتر از حد طبیعی باشد(هیپرگلیسمی) علاوه بر توجه به بر نامه غذایی صحیح و برنامه ورزشی منظم باید برای کنترل قند خون طبق تجویز پزشک قرص یا انسولین مصرف کنید. فراموش نکنید که استفاده از دارو جایگزین دو روش قبلی کنترل دیابت نوع ۲ نمی شود بلکه در کنار آنها قرارمی گیرد. پزشک شما موثرترین نوع درمان را برای شما تجویز می کند اما مسئله مهم این است که درباره هر دارویی که طبق نسخه پزشک مصرف می کنید ،اطلاعات زیر را کسب نمایید:

- نام داروی مصرفی
- زمان و چگونگی مصرف دارو و زمان اوج تأثیر آن
- عملکرد دارو در بدن
- آثار جانبی مصرف دارو

کاهش قند خون چیست و چگونه می توانید از آنها بپرهیز کنید.

عوارض ناشی از دیابت:

بالا بودن مداوم قند خون می تواند باعث آسیب برخی اعضای بدن شود البته با مطالعات متعدد ثابت شده است که کنترل دقیق قندخون می تواند از پیدایش یا پیشرفت این عوارض جلوگیری نماید. اعضای که ممکن است بر اثر دیابت آسیب ببینند عبارتند از:

چشم

قند خون بالا سبب پیدایش آسیب در شبکیه چشم ها می گردد. اگر آسیب شبکیه چشم به سرعت درمان نشود باعث کاهش قدرت دید و حتی نابینایی می گردد. حتماً باید حداقل