

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی البرز  
شبکه بهداشت و درمان شهرستان نظر آباد  
بیمارستان امام حسن مجتبی (ع)

## دیابت و انواع آن



تهیه و تنظیم: واحد ارتقاء سلامت و آموزش به بیمار - بهار ۹۹

بازنگری: بهار ۱۴۰۳

منبع: دهقان نیری، ناهید-اسدی نوقابی، احمدعلی-موسی  
پور نوسروندانی، معصومه-درسمانه پرستاری داخلی جراحی  
برونر و سودارث متابولیسم و آندوکراین (کبد، صفرا، دیابت و  
اندوکراین) ۲۰۱۹، جلد ۱۱ - نشر جامعه نگر

فرد دیابتی به هنگام ورزش ممکن است دچار افت قند خون (هیپوگلیسمی) شود که احساس سرگیجه و لرزش از شایعترین علائم آن می باشد. برای رفع آن خوردن چند حبه قند و یا آب میوه شیرین توصیه می شود.

اگر حوصله ورزش کردن ندارید می توانید در کار منزل به خانواده کمک کنید یا اینکه اتومبیل خود را اندکی دورتر از مقصد پارک نمائید تا قدری پیاده روی کنید.

از دستگاه اندازه گیری قند خون در منزل استفاده نمائید. اگر تحت درمان با انسولین هستید حداقل روزی ۳ الی ۴ بار قند خون خود را اندازه گیری کنید.

اگر تحت درمان با قرص هستید یا با رژیم غذایی دیابت خود را کنترل می کنید حداقل روزی یک بار قند خود را اندازه گیری کنید. مهمترین زمان برای اندازه گیری قند خون صبح به صورت ناشتا ، قبل و ۲ ساعت بعد از هریک از وعده های غذایی است .

### توجه:

بیماران مبتلا به دیابت با مراجعه به دفاتر بیمه سلامت و ارائه مدارک مورد نیاز، می توانند از مزایای کاهش هزینه های درمانی در تمامی مراکز بهره مند گردند

### قابل توجه مددجویان محترم:

واحد ارتقاء سلامت بیمارستان آماده پاسخگویی به سؤالات شما در

خصوص پیشگیری، درمان، مراقبت از بیماری و نحوه پیگیری می

باشد. در صورت نیاز، می توانید از ساعت ۱۴-۱۲ با شماره تلفن

بیمارستان (۷- ۴۵۳۵۵۹۵۳ ، داخلی ۳۰۵) تماس حاصل

نمائید. <https://emamhasan.abzums.ac.ir/>

با سپاس - واحد ارتقاء سلامت

با آرزوی سلامتی برای شما مددجوی گرامی

گلی بن کلامید را می بایستی نیم ساعت قبل از غذا و متفورمین را بعد از غذا یا حین خوردن غذا مصرف نمود.

### توصیه ها و اقدامات خودمراقبتی بیمار:

جهت درمان افزایش قند خون:

- از برنامه غذایی برای افراد دیابتی استفاده کنید.

- فعالیت جسمانی خود را افزایش دهید.

- سعی کنید مایعات بدون شیرینی به مقدار زیاد مصرف کنید

و پس از اندازه گیری قند با پزشک خود مشورت نمائید.

- با کنترل صحیح قند خون می توان از عوارض حاد و مزمن

بیماری دیابت پیشگیری نمود.

- دارو (قرص یا انسولین) را کاملا بر اساس توصیه های

پزشکان مصرف کنید.

چند توصیه کلی برای تغذیه صحیح:

- از سبزیجات و مواد فیبر بیشتر استفاده کنید. مصرف سالاد

و سبزی توصیه می شود.

- نانهای سبوس دار مانند سنگک در مقایسه با نانهای با آرد

سفید (مثل لواش) به کنترل بهتر قند خون شما کمک خواهد

کرد این نانها حاوی فیبر هستند.

- تعداد وعده های غذایی را زیاد کنید ولی در هر وعده مقدار

کمتری میل نمائید. میوه های به اندازه یک سیب متوسط میان

وعده مناسبی خواهند بود.

گاهی دیده شده مواد غذایی مختلف در افراد گوناگون تاثیر

های مختلفی داشته است. بنابراین با اندازه گیری قند خون قبل

و بعد از غذا می توانید تاثیر غذای خورده شده بر روی قندتان را

بررسی نمائید. امروزه پیشنهاد می شود که قند خون قبل از

غذا را به زیر ۱۳۰ و قند خون بعد از غذا را به زیر ۱۸۰ برسانید.

### دیابت و فعالیت جسمانی:

فعالیت بدنی می تواند قند، فشار خون و چربی خون را کاهش

دهد. همچنین از خطر بیماریهای قلبی و سکته مغزی

می کاهد. فشارهای عاطفی را کاهش داده و عضلات قلب

، ماهیچه ها و استخوان ها را قوی می کند. به علاوه فعالیت بدنی

منظم به عملکرد بهتر انسولین کمک کرده گردش خون را بهبود

می بخشد و مفاصل را انعطاف پذیر نگه می دارد. اگر قصد

کاهش وزن دارید ترکیبی از فعالیت بدنی و انتخاب های غذایی

مناسب به شما در رسیدن به این هدف و نیز حفظ آن کمک

خواهد کرد. حتی اگر پیش از این فعالیت چندانی نداشته اید

نیز می توانید از همه فواید گفته شده سود ببرید.

## به نام خدا

### دیابت و انواع آن کدام است؟

در فرد مبتلا به دیابت (بیماری قند خون)، بدن به اندازه کافی انسولین نمی سازد و یا اینکه نمی تواند از انسولین به طور مناسب استفاده کند (یا هر دو). این امر سبب افزایش سطح قند در خون می شود. بیشتر غذای مصرفی جهت استفاده در راه تولید انرژی در بدن، تبدیل به گلوکز (قند) می شود. انسولین هورمونی است که جهت تبدیل قند و سایر غذاها به انرژی و کمک به گلوکز جهت ورود به سلولهای بدن مورد نیاز می باشد.

### چند نوع دیابت داریم؟

این بیماری دارای دو نوع اصلی می باشد: نوع ۱ و نوع ۲.

**نوع ۲** شایعتر است و بیشتر افرادی که دیابت در آنها تشخیص داده می شود مبتلا به نوع ۲ می باشند. این نوع بیشتر در افراد میانسال و سالمند رخ می دهد و با چاقی و عدم فعالیت جسمانی در ارتباط است. دیابت نوع ۲ زمانی ایجاد می شود که بدن مقدار کافی انسولین را نمی سازد و یا بشکل مؤثر از انسولین تولید شده استفاده نمی کند (مقاومت به انسولین).

**نوع ۱** یا نوع جوانان اغلب در مراحل اولیه زندگی آغاز می شود و سبب عدم توانایی بدن فرد، در تولید انسولین می شود. افراد مبتلا به این حالت جهت تنظیم سطح گلوکز (قند) خون خود می بایست به شکل روزانه انسولین مصرف نمایند.

### کاهش قند (هیپو گلیسمی):

هیپوگلیسمی به کاهش غلظت قند خون (غلظت گلوکز کمتر از ۶۰ میلی گرم در دسی لیتر) گفته می شود. افت قند در افرادی که تحت درمان با انسولین یا برخی قرص های خوراکی (مانند گلی بن کلامید) هستند رخ می دهد.

### علامت های کاهش قند خون چیست؟

علامت های افت قند خون در افراد مختلف متفاوت است که عبارتند از:

- احساس گرسنگی بیش از حد
- لرزش اندامها
- پوست مرطوب و عرق سرد
- رنگ پریدگی
- تپش قلب، ضعف و بی حالی
- تاری دید
- بی حسی و گزگز و مور مور اطراف دهان



### علل کاهش قند خون چیست؟

- فراموش کردن یا به تاخیر انداختن و یا حذف غذا های اصلی یا میان وعده های غذایی.
- تزریق زیاد انسولین
- افزایش فعالیت بدنی که همراه با مصرف، غذاهای اضافی یا کاهش میزان انسولین نباشد.
- تابش گرما
- تهوع و استفراغ

### کاهش قند خون چگونه در مان می شود؟

برای بالا بردن سریع قند خون باید یکی از مواد قندی سریع الاثر مانند مواد زیر را مصرف کرد.

- نصف لیوان آب میوه یا سایر مایعات شیرین
- سه قطعه آب نبات
- دو حبه قند
- یک قاشق عسل

میزان نیاز هر فرد در مصرف مواد فوق با فرد دیگر متفاوت است. باید همیشه یک ماده قندی سریع الاثر را همراه خود داشته باشید. نکته مهم در درمان افت قند خون این است که پس از مصرف مواد قندی سریع الاثر باید یکی از مواد طولانی اثر زیر را نیز مصرف کنید تا دوباره دچار حالت افت قند خون نشوید:

- یک ساندویچ نان و پنیر
- یک لیوان شیر و یک قطعه بیسکویت
- یک عدد میوه
- یک وعده غذای کامل (در صورتیکه زمان مصرف وعده غذای اصلی است)

### احتیاطات:

بهتر است همواره کارت هویت دیابتی ها را همراه خود داشته باشید تا در صورتیکه دچار حالت بیهوشی شدید دیگران از مشکل شما با اطلاع شوند.

به منظور پیشگیری از افت قند خون غذا های اصلی و میان وعده های غذایی را به طور مرتب مصرف کنید.

### افزایش قند خون (هیپر گلیسمی):

هیپرگلیسمی به افزایش بیش از حد غلظت قند خون گفته می شود. افزایش طولانی مدت قند خون سبب پیدایش عوارض مزمن (آسیب چشمی، کلیه ها و...) در فرد دیابتی

می گردد، بنابراین شما به عنوان یک فرد دیابتی لازم است که قند خون خود را در حد طبیعی نگه دارید.

### علامتهای افزایش قند خون چیست؟

علامت های افزایش قند خون معمولاً زمانی پدید می آیند که قند خون فرد دیابتی به بالای ۲۰۰ میلی گرم در دسی لیتر برسد. برخی از این علامت ها عبارتند از:

- تشنگی شدید
- افزایش حجم و تعداد دفعات دفع ادرار
- کاهش وزن
- اشتهای بیش از حد معمول



### علل افزایش قند خون چیست؟

- افزایش مصرف غذا
- ناکافی بودن انسولین یا قرصهای خوراکی پایین آورنده قند خون
- عفونت/ تنش های عصبی
- کاهش فعالیتهای بدنی و ورزشی

### دارو:

تصمیم گیری در مورد نوع و میزان دارو یا انسولین بر عهده پزشک شما می باشد. پس هیچگاه میزان مصرف دارو را به دلخواه تغییر ندهید. اگر مصرف یک نوبت دارو را فراموش کردید میزان مصرف دارو در نوبت بعد را دو برابر نکنید. در این مواقع با پزشک خود مشورت نمائید.

اگر فکر می کنید که دارو برای شما عوارضی داشته با پزشک خود مشورت نمائید. اما هیچگاه خودتان مصرف دارو را قطع نکنید. دارو های مختلف زمان مصرف متفاوتی دارند، قرص