

خودمراقبتی در دیابت (مقدمه)



تهیه و تنظیم: فرزانه بهرامی
(مسئول آموزش سلامت همگانی)

بازنگری اول - بهار ۱۴۰۲

کد پمفلت: ۱.PM۱.RH

تعریف

دیابت بیماری است که بارها نامش را شنیده‌ایم. یک بیماری که روند سوخت و ساز قند در بدن را تحت تاثیر قرار می‌دهد. بدن ما برای تامین انرژی نیاز به مواد غذایی گوناگونی دارد. این مواد در بدن تبدیل به قند می‌شوند که انرژی مورد نیاز ما را تامین می‌کنند. اگر به هر دلیلی قند از طریق خون وارد سلول‌ها نشود و در جریان خون فرد باقی بماند، میزان قند خون بالا رفته و فرد مبتلا به دیابت می‌شود.

انسولین هورمونی است که در لوزالمعده ترشح می‌شود و باعث میشود سلولها قند را از خون بگیرند و برای تولید انرژی استفاده کنند.

در واقع می‌توان گفت علت بروز دیابت، کمبود انسولین در بدن است.

علائم

- ✓ تشنگی شدید و خشکی دهان و پوست
- ✓ احساس گرسنگی بیش از حد

- ✓ کاهش وزن بی دلیل
- ✓ خستگی
- ✓ تکرر ادرار
- ✓ عدم بهبود زخم‌ها



انواع دیابت

دیابت نوع یک: بیماری ژنتیکی است که معمولا از دوران کودکی آغاز می‌شود در این نوع دیابت انسولین در بدن تولید نمی‌شود.

دیابت نوع دو: در صورتیکه انسولین در بدن کم تولید شود یا انسولین تولید شده موثر نباشد دیابت نوع دو بوجود می‌آید. دیابت نوع دو بیشتر در بزرگسالی، به ویژه در افراد چاق ایجاد می‌گردد.

✓ **دوری از استرس:** بسیاری از افراد زمانی که اضطراب و استرس دارند، تمایل زیادی به خوردن شیرینی و غذا دارند

✓ **کم کردن وزن:** کاهش وزن، از عوامل مهمی است که باعث کم شدن میزان قند خون می‌شود. به همین دلیل پزشکان در مورد خطرات چاقی و اضافه وزن هشدار می‌دهند.

✓ **ترک دخانیات و مشروبات الکلی**



نتیجه	قند خون ناشتا
نرمال	کمتر از ۹۹
پیش دیابت	۱۰۰ تا ۱۲۵
دیابت	۱۲۶ یا بیشتر

راه های پیشگیری از ابتلا به دیابت

✓ کاهش مصرف مواد قندی

✓ **افزایش تحرک:** فعالیت و ورزش بدنی منظم، باعث افزایش سوخت و ساز بدن شده و بدن برای کنترل قند خون، نیاز کمتری به مصرف انسولین دارد. ورزش علاوه بر کم کردن میزان قند خون، در کم کردن چربی خون نیز تاثیر دارد. به علاوه ورزش کردن باعث کم شدن میزان استرس افراد می‌شود.

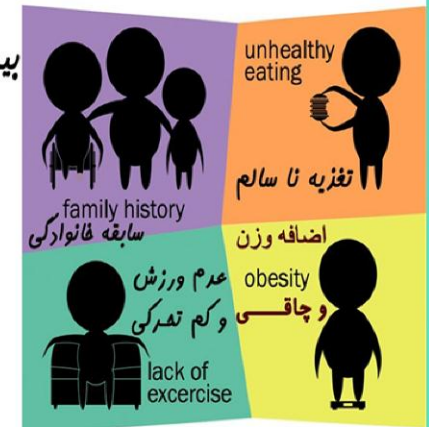
✓ **مصرف آب:** نوشیدن آب در کنترل میزان قند و انسولین خون تاثیر دارد.

شناخت عوامل

فطر ساز

بیماری دیابت

نوع ۲



تشخیص

بیماری دیابت در مراحل اولیه تنها با آزمایش قابل تشخیص می باشد در صورتی که دارای سابقه خانوادگی / اضافه وزن ... هستید به صورت سالیانه آزمایش قند خون ناشتا را انجام دهید.

هرچه دیابت زودتر تشخیص داده شود عوارض آن کمتر خواهد بود.