



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی گیلان
مرکز آموزشی، درمانی و پژوهشی
۱۷ شهریور رشت

دیابت

KOI



تهیه و تنظیم کمیته آموزش سلامت بخش دیالیز
تحت نظارت: سوپروایزر آموزش سلامت

تیر ۹۹

آرزوی سلامتی برای شما و فرزند دلبندتان برای کسب اطلاعات و پیگیری، اطلاعات تماس مرکز آموزشی درمانی و پژوهشی هفته شهریور رشت به شرح ذیل می باشد:

آدرس: رشت، خیابان نامجو، خیابان شهید سیادت، ضلع جنوبی
پارک شهر، مرکز آموزشی درمانی و پژوهشی ۱۷ شهریور رشت

شماره تماس:

۰۱۳-۳۳۳۶۹۳۹۱-۳۳۳۶۹۰۴۴-۳۲۶

آدرس صفحه "آموزش به بیمار" بیمارستان:

<http://www.gums.ac.ir/17shahrivar>



منبع:

۱- درسنامه پرستاری کودکان ونگ. ۱۳۹۴. ترجمه پوران سامی، محمود بدیعی، فاطمه احدی. تهران: نشر و تبلیغ بشری. ص. ۱۰۰۰-۱۰۲۲.

میزان قند ناشتا:

۱۲۶ و بالاتر

میزان قند ۲ ساعت بعد غذا:

۲۰۰ و بالاتر

دیابت

میزان قند ناشتا:

۱۰۰-۱۲۵

میزان قند ۲ ساعت بعد غذا:

۱۴۰-۱۹۹

پیش دیابت

میزان قند ناشتا:

۹۹ و پایین تر

میزان قند ۲ ساعت بعد غذا:

۱۳۹ و پایین تر

نرمال

توصیه های خودمراقبتی

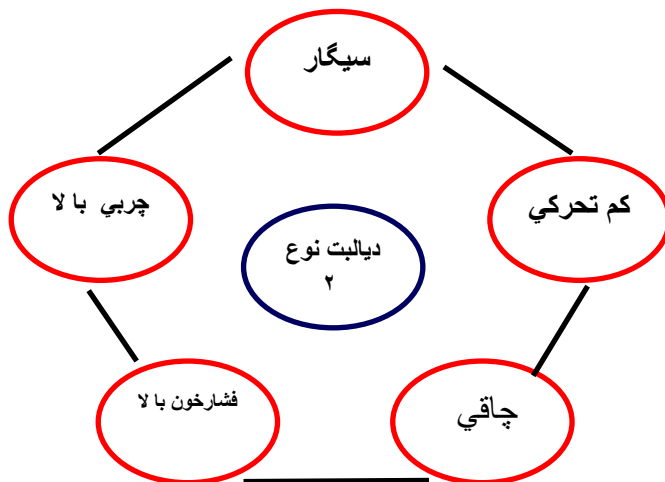
.....

.....

.....

چگونه دیابت را کنترل کنیم؟

- رعایت رژیم غذایی دیابتی
- کاهش وزن (حفظ بدن در محدوده طبیعی)
- فعالیت جسمانی حداقل ۳۰ دقیقه در روز
- کنترل قند خون توسط خود بیمار
- یادگیری تزریق مقدار صحیح انسولین در محل صحیح توسط بیمار
- حفظ فشارخون زیر ۱۳۰/۸۰ میلی متر جیوه
- ثبت نتایج اندازه گیری قند خون
- عدم کشیدن سیگار و دوری از افراد سیگاری
- ارزیابی دوره ای سلامت کلیه ، چشم ، پا ... با صلاحدید پزشک
- مصرف دارو طبق دستور پزشک

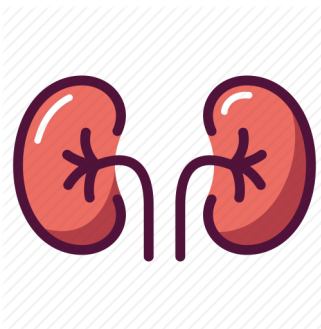


چند نوع دیابت داریم؟

- دو نوع اصلی داریم:
- دیابت نوع ۱ یا نوع جوانان:
معمولا زیر ۳۰ سال هستند واغلب در مراحل اولیه زندگی آغاز می شود و باعث می شود بدن توان تولید انسولین را نداشته باشد. این افراد باید جهت تنظیم سطح گلوکز روزانه انسولین مصرف نمایند.
 - دیابت نوع ۲:
شایع تر است و بیشتر افرادی که دیابت در آنها تشخیص داده می شود نوع ۲ هستند. این نوع بیشتر در افراد میانسال و سالمند رخ می دهد که فعالیت بدنی کمی دارند و چاق هستند.

مهمترین عوارض دیابت چیست؟

- مشکلات کلیه
- مشکلات چشمی
- مشکلات رشته های عصبی
- مشکلات قلبی و عروقی



والدین گرامی با آرزوی شفای عاجل برای فرزند دلبدتان، مطالب زیر جهت افزایش آگاهی شما در مورد بیماری فرزندتان می باشد لطفا به نکات زیر توجه فرمایید:

دیابت چیست؟

به برخی اختلالات گفته می شود که با بالا رفتن قند خون مشخص می شود. بعد از خوردن غذا هورمون انسولین که از غده پانکراس ترشح می شود، باعث کاهش قند خون و تنظیم آن می شود اگر هورمون انسولین تولید نشود و یا به اندازه کافی ترشح نشود، قند خون بالا می رود که به آن دیابت می گویند.

شایعترین علائم دیابت چیست؟

- افزایش ادرار
- تشنگی زیاد
- خستگی
- گزگز و بی حسی دست و پاها
- کاهش ناگهانی وزن

چگونه دیابت تشخیص داده می شود؟

- اگر قند خون ناشتا مساوی و یا بیشتر از ۱۲۶ mg/dl (FBS) باشد.
- قند خون دو ساعت بعد از خوردن غذا ۲۰۰ یا بالاتر باشد.