

## خود مراقبتی در دیابت



تهیه و تنظیم:

واحد آموزش سلامت مرکز آموزشی درمانی و پژوهشی

۱۷ شهریور رشت

تیر ۱۳۹۹

مراجعه گرامی مطالب زیر جهت افزایش آگاهی شما در مورد خودمراقبتی در دیابت می باشد لطفا به نکات زیر توجه فرمایید:

### دیابت (قند خون) چیست؟

در فرد مبتلا به دیابت (قندخون)، بدن به اندازه کافی انسولین نمیسازد و یا این که نمی تواند از انسولین به صورت مناسب استفاده کند (یا هر دو). این امر سبب افزایش سطح قند در خون می شود و انسولین ماده ای است که جهت تبدیل قند و سایر غذاها به انرژی و کمک به گلوکز جهت ورود به سلولهای بدن توسط لوزالمعده تولید میشود.

### چند نوع دیابت داریم؟

این بیماری دارای ۲ نوع اصلی می باشد:

۱- دیابت نوع ۱ یا نوع جوانان: (معمولا زیر ۳۰ سال) 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 (قند) خون خود، می بایست به شکل روزانه انسولین مصرف نمایند.

۲- دیابت نوع ۲: شایع تر است و بیشتر افرادی که دیابت در آن ها 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 را نمی سازد و یا به شکل موثر از انسولین تولید شده را استفاده نمی کند(مقاومت به انسولین).



### آیا من در معرض خطر هستم؟

دیابت در حال افزایش می باشد. علت این امر چاقی، عدم فعالیت جسمانی می باشد. بروز دیابت در افراد جوان تر هم در وضعیت هشدار دهنده ای قرار دارد. علت این امر هم افزایش چاقی و عدم فعالیت جسمانی است، که از مشکلات رو به گسترش در این گروه سنی می باشد.

## علائم دیابت (قندخون) چیست؟

- افزایش ادرار
- تشنگی زیاد
- افزایش اشتها
- خستگی
- گزگز و بی حسی دست و پاها
- از دست دادن ناگهانی وزن



## مهمترین عوارض دیابت چیست؟

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

## چگونه دیابت را کنترل و درمان کنیم؟

- رژیم غذایی (آموزش تغذیه از طریق مشاوره ی تغذیه و شرکت در جلسات گروهی (مانند انجمن حمایت از بیماران دیابتی)
- کاهش وزن(حفظ وزن در محدوده طبیعی)
- فعالیت جسمانی حداقل ۳۰ دقیقه در بیشتر یا تمام روزهای هفته
- کنترل قند خون توسط خود بیمار
- ثابت نتایج اندازه گیری قندخون
- یادگیری تزریق مقدار صحیح انسولین در محل صحیح توسط بیمار
- حفظ فشارخون زیر ۱۳۰/۸۰ میلیمتر جیوه
- عدم کشیدن سیگار و دوری از افراد سیگاری
- ارزیابی دوره ایی سلامت کلیه، چشم، پا و...با صلاحدید پزشک
- مصرف دارو طبق دستور پزشک

## منبع:

جانیس ال هینکل، کری اچ چیویر. درسنامه پرستاری داخلی و جراحی. ج ۱۱: متابولیسم و آندوکراین. ترجمه ناهید دهقان نیری، احمدعلی اسدی نوقابی معصومه موسی پور. تهران: جامعه نگر، ۱۳۹۳. ص ۱۲۰-۱۵۹.

## هدف ما:

توانمندی شما در خودمراقبتی است

جهت کسب اطلاعات بیشتر اطلاعات تماس واحد آموزش سلامت مرکز آموزشی درمانی و پژوهشی هفده 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 ( طبقه همکف، اتاق شماره ۱۵۷ واحد آموزش سلامت)

تلفن: ۰۲۱۶-۳۳۳۶۹۰۴۴-۳۳۳۶۹۳۹۱-۳۳۳۶۹۳۹۱-۰۱۳

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