دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی قزوین

مرکز آموزشی درمانی ولایت

دیابت و انواع آن



دفتر پرستاری

واحد آموزش سلامت

با تایید دکتر قافله باشی فوق تخصص غدد

بهار ۱۴۰۳

رعایت پنج اصل باعث می شود دیابتی ها بتوانند یک زندگی سالم داشته باشند:

- آموزش
- کنترل روزانه قندخون (که قبلاً در موردش صحبت شد)
- تغذیه صحیح
- فعالیت جسمانی منظم
- مصرف منظم داروها (قرص یا انسولین)

نقش ورزش در پیشگیری از ابتلا به دیابت چیست؟

افزایش فعالیت بدنی در پیشگیری از بروز دیابت در افرادی که در معرض خطر هستند، بسیار موثر است. افـرادی که چاق هستند و زندگی کم‌تحرکی دارند یا در بین بستگان، افراد دیابتی دارند، در معرض خطر ابتلا به دیـابـت هستند.

تغییر سبک زندگی شامل رعایت برنامه غذایی و انجام فعالیت‌های بدنی منظم و مستمر ، از بروز دیابت در ایـن افراد جلوگیری کرده و یا حداقل آن را به تأخیر می‌اندازد.

تشویق به ورزش کردن و افزایش آگاهی در زمینه تغذیه سالم، گام مهمی در جهت پیشگیری از دیابت می‌باشد.

درصورت تمایل به اطلاعات بیشتر در زمینه عوارض دیابت می توانید پمفلت عوارض دیابت را مطالعه نمایید.

در صورت داشتن سوال در منزل، ساعت ۸ تا ۱۴ با شماره تلفن

۰۲۸-۳۳۷۹۰۶۲۰-۲۷ داخلی ۵۰۹۷ واحد آموزش سلامت تماس بگیرید .(همه روزه بجز ایام تعطیل)

دیابت چیست؟



دیابت به گروهی از بیماریهای متابولکی گفته میشود که با افزایش قندخون تظاهر میکند. . انسولین، یکی از هورمونهای بدن است که از طریق سلولهای بتا در لوزالمعده ترشح میگردد. انسولین، کلید ورود قند از خون به داخل سلول میباشددر برخی از افراد دیابتی، تمام یا بخشی از سلول‌های بتا لوزالمعده از بین رفته‌اند که در نتیجه آن، کاهش یا قطع ترشح انسولین می شود

انواع دیابت :. دیابت نوع یک / دیابت نوع دو / دیابت بارداری

دیابت نوع 1در این نوع دیابت، سلولهای لوزالمعده،که انسولین ترشح میکنند، تخریب میشوند و تولید انسولین در بدن بسیار کم شده و یا متوقف می‌گردد. دیابت نوع۱ میتواند در هر سنی ایجاد شود، اما بیشتر در کودکان و نوجوانان رخ میدهد. ، به این معنی که برای کنترل قند خون به تزریق روزانه انسولین نیاز دارید.

دیابت نوع ۲این نوع دیابت، عموماً در سنین بالای۳۴ سال خود را نشان میدهد و شایعترین نوع دیابت نیز میباشد. بدن هنوز قادر به تولید انسولین کم است، در مراحل اولیه با رعایت رژیم غذایی مناسب، فعالیت منظم ورزشی و کاهش وزن، قابل کنترل است. ولی در نهایت، افراد زیادی برای کنترل دیابت خود، نیاز به داروهای خوراکی و یا حتی تزریق انسولین پیدا می‌کنند. سابقه دیابت در بستگان درجه اول، اضافه وزن، چربی، فشار خون بالا و کم تحرکی میتوانند احتمال ابتلا به این نوع دیابت را افزایش دهد.

دیابت حاملگی: اغلب موقتی است. این نوع دیابت در طول دوران بارداری ظاهر می‌شود. حفظ قند خون در حد طبیعی و کنترل دیابت حاملگی برای تولد نوزادی سالم، بسیار حیاتی است. اغلب پس از تولد نوزاد، این نوع دیابت برطرف می‌گردد، ولی در صورت آماده بودن زمینه ارثی، می‌تواند به صورت دیابت نوع دو ظهور کند.

افراد در معرض ابتلا به دیابت

افرادی که بیشتر از سایرین در معرض خطر ابتلا به دیابت قرار دارند، باید به صورت دوره ای به پزشک مراجعه نموده و تحت آزمایش قرار بگیرند. عواملی که خطر مبتلا شدن به دیابت را افزایش می دهند، عبارتنداز:

- سابقه خانوادگی (سابقه ابتلا به دیابت در پدر، مادر، خواهر یا برادر)
- اضافه وزن و چاقی خصوصاً در ناحیه شکم
- سن بالای ۳۵ سال
- فشار خون بالا
- چربی خون بالا
- کم‌تحرکی



مرحله پره‌دیابت

یک وضعیت جدی پزشکی است قند خون بالاتر از حد نرمال است ولی آنقدر بالا نیست که درگروه دیابت ها قرار گیرند و قابل درمان است می توانند با تغییر در رژیم غذایی و افزایش فعالیت بدنی، از پیشرفت بیماری به سمت بروز دیابت نوع۲جلوگیری کنند. آنها حتی قادر به بازگرداندن قند خون به حد نرمال نیز می باشند.

در صورتیکه هر یک از این پایه‌ها سست باشد، تعادل و در واقع، کنترل دیابت بر هم خواهد خورد.

تشخیص دیابت

	A1C (percent)	Fasting Plasma Glucose (mg/dL)	Oral Glucose Tolerance Test (mg/dL)
Diabetes	6.5 or above	126 or above	200 or above
Prediabetes	5.7 to 6.4	100 to 125	140 to 199
Normal	About 5	99 or below	139 or below

پیشگیری از دیابت

حفظ سطح قندخون، فشار خون و کلسترول در حد طبیعی یا نزدیک به آن می تواند به تأخیر یا پیشگیری از عوارض دیابت کمک کند. با رعایت رژیم غذایی صحیح و افزایش فعالیت بدنی می‌توان از بروز دیابت پیشگیری کنیم.

دیابت و انواع آن