



دانشگاه علوم پزشکی

وحدات بهداشتی درمانی استان همدان

مرکز آموزشی درمانی شهید بهشتی

## درباره بیماری قند خون یا

### دیابت بیشتر بدانید



تهیه و تنظیم:

واحد آموزش به بیمار

تاریخ بازنگری: دی 1403

شماره سند: ED-TA-63

➤ با بررسی روزانه هر دو پا و رعایت بهداشت پاها از ایجاد زخم پای دیابتی جلوگیری کنید و با مشاهده قرمزی، تورم و درد و خواب رفتگی و مور مور شدن به پزشک مراجعه کنید.

➤ در صورتیکه مبتلا به دیابت نوع ۱ هستید با مشاهده علائم کتواسیدوز دیابتی (تهوع، استفراغ و درد شکم) به پزشک مراجعه کنید اگر قند خون به طور دائم بالای ۳۰۰ باشد این علائم ظاهر می شود.

➤ در صورت بروز هر کدام از علائم زیر که نشانه عفونت کلیه یا مثانه می باشد به پزشک خود مراجعه کنید:

کمر درد، سوزش ادرار، تکرر ادرار، ناتوانی در دفع ادرار، غلظت و وجود احساس مربوطه، ادرار کدر یا خونی

**مهمترین نکته برای پیشگیری از پیدایش عوارض دیابت نگهداری قند خون در محدوده طبیعی (۷۰-۱۱۰) می باشد.**

منبع: کتب پزشکی و پرستاری

تلفن های بیمارستان: ۰۸۱-۳۸۳۸۰۷۰۳-۶

آدرس سایت اینترنتی:

<http://beheshti.umsba.ac.ir>

شیوع نارسایی کلیه در دیابت نوع ۲ کمتر است ولی با سرعت بیشتر و معمولا در مدت ۱۰ سال بروز می کند.

فشار خون بالا عامل اصلی پیدایش بیماری های کلیوی در مبتلایان به دیابت است. در فرد مبتلا به فشار خون بالا، مصرف مرتب داروهای ضد فشار خون طبق نظر پزشک معالج و رعایت یک رژیم غذایی مناسب طبق نظر متخصص تغذیه می تواند از ایجاد یا پیشرفت بیماری های کلیوی جلوگیری نماید.

**دیابت یک بیماری با عوارض فراوان است مثل: ناراحتی چشم، اعصاب، مشکلات کلیوی، گوارشی، کاهش توان جنسی، مشکلات دوران بارداری و .. می باشد بنابراین به نکات زیر را توجه کنید**

➤ فشار خون و قند خون خود را مرتب کنترل کنید  
➤ با برنامه غذایی صحیح طبق نظر متخصص تغذیه، ورزش مداوم و مصرف منظم داروهای تجویز شده، به کنترل قند خون کمک کنید.

➤ در صورت داشتن اضافه وزن وزن خود کم کنید  
➤ سیگار نکشید، از دود سیگار پرهیز کنید. کشیدن سیگار باعث تشدید مشکلات کلیوی خواهد شد.  
➤ سالانه جهت بررسی کارکرد کلیه هایتان به پزشک مراجعه کنید

➤ معاینه چشم را فراموش نکنید  
➤ نظافت فردی و بهداشت دهان و دندان را رعایت کنید

## دیابت:

دیابت یک بیماری مزمن است. فرد مبتلا به دیابت بدون درمان نمی تواند میزان قند خون خود را در حد طبیعی نگه دارد. اگر قند خون از ۱۸۰ میلی گرم درصد بیشتر شود قند همراه با ادرار دفع می شود. با کنترل دیابت می توانیم از عوارض آن جلوگیری کنیم.

## انواع دیابت:

۱- نوع اول: اغلب جوانان، کودکان و نوجوانان به آن مبتلا می شوند و باید انسولین تزریق کنند.

۲- نوع دوم: افراد چاق و مسن به آن مبتلا می شوند قند خون این افراد مدتی می تواند بدون تزریق انسولین و با رژیم غذایی مناسب و درمان دارویی کنترل شود. این افراد باید وزن خود را کاهش دهند.

## انسولین چیست ؟

هورمونی که توسط سلولهای لوزالمعده ساخته و ترشح می شود. این سلولها در صورت افزایش قند خون انسولین بیشتری وارد خون می کنند، تا قند خون را کاهش دهند. در افراد دیابتی ترشح انسولین کاهش یافته یا اینکه اصلاً ترشح نمی شود. در نتیجه میزان قند خون افزایش می یابد.

## انواع انسولین:

۱- ریگولار (کوتاه اثر): میزان قند خون را فوراً پایین می آورد. شروع اثر آن ۱۵ دقیقه پس از تزریق

می باشد و تا ۲ ساعت بعد به حداکثر رسیده بعد از ۶ ساعت از بین می رود.

## ۲-NPH (متوسط اثر)

شروع اثر آن ۲ ساعت پس از تزریق می باشد و بعد از ۱۰ ساعت از بین می رود.

## هیپو گلیسمی (افزایش قند خون)

علائم: تکرر ادرار، تشنگی زیاد، خستگی، دیر خوب شدن زخم

## هیپوگلیسمی یا کاهش قند خون:

علل: فعالیت جسمانی یا ورزش بدون برنامه

علائم: ریزش عرق، احساس عصبانیت، گرسنگی، سردرد، سستی زانوها، اختلال تفکر، اختلال بینایی، تپش قلب، رنگ پریدگی، تحریک پذیری، اختلال حواس.

## درمان پایین افتادن قند خون (هیپوگلیسمی)

درمان مناسب حملات هیپوگلیسمی مصرف کربوهیدرات های ساده می باشد تمامی غذاهای متعلق به گروه کربوهیدرات پس از گوارش و هضم در بدن به قند ساده یا گلوکز تبدیل می شوند مثل حبه قند، آب میوه. نان و غلات و میوه جات نیز جزء گروه کربوهیدرات ها هستند. مصرف شکلات یا بیسکویت مناسب نیست چون این غذاها حاوی چربی فراوان هستند که باعث دیر جذب شدن قند موجود در آن ها می شود. نکته قابل ذکر دیگر رعایت تعادل در مصرف غذاهای شیرین هنگام هیپوگلیسمی است با توجه به زیاد بودن انرژی یا کالری موجود در غذاهای شیرین

مصرف بیش از حد و پشت سرهم این غذاها باعث بالا رفتن قند خون و اضافه وزن و چاقی گردد. در زمینه تغذیه حتماً با متخصص تغذیه مشورت کنید.

## نکاتی که باید قبل از شروع فعالیت ورزشی در

## افراد دیابتی باید رعایت شود:

از آنجائیکه ورزش باعث افزایش مصرف قند در بدن و هیپوگلیسمی یا افت قند خون می شود باید قبل از شروع فعالیت بدنی باید با پزشک معالجتان مشورت کنید اگر از داروهای پایین آورنده قند خون (قرص یا انسولین) استفاده می کنید بایستی قند خون خود را قبل از شروع ورزش اندازه بگیرید. و در صورتیکه مقدار آن کمتر از ۱۰۰ میلی گرم در دسی لیتر باشد به علت احتمال افزایش بیشتر آن در طول فعالیت بدنی، باید ورزش کردن را تا زمان کنترل قند خون به تعویق بیندازید.

## سلامت کلیه ها در دیابت

مشکلات کلیوی در دیابت نیز مانند دیگر عوارض مزمن آن، قابل پیشگیری یا قابل تاخیر انداختن است.

در مراحل ابتدایی بیماری، پروتئین در ادرار ظاهر می شود که با تشخیص زودرس در این مرحله می توان از بدتر شدن بیماری جلوگیری کرد. در مرحله بعد، کلیه ها توان دفع مواد زاید خون را از دست می دهند. در بیشتر مبتلایان به دیابت نوع ۱، نشانه های گرفتاری کلیه ۱۵ تا ۲۰ سال بعد مشاهده می شود.