



بیمارستان شهید مطهری مرودشت

دیابت

(ویژه آموزش به بیمار)

تهیه و تنظیم: فاطمه زارع – کارشناس پرستاری

زهره همایون – کارشناس پرستاری

تهیه و بازنگری: پاییز 1405

تأیید شده توسط: دکتر میثم لاری –

متخصص داخلی

منبع: کتاب آموزش به مددجو – بروزر سودارث 2026

دیابت یا همان بیماری قند که متأسفانه بسیاری را به خود مبتلا کرده است، یک نوع اختلال متابولیک و سوخت و سازی در بدن است که به واسطه ی آن توانایی تولید انسولین در بدن از بین می رود و یا سوخت و ساز کامل گلوکز کاهش می یابد. به همین دلیل میزان قند خون افزایش می یابد که به آن هایپرگلیسمی می گویند.

دو نوع اصلی دیابت عبارت اند از:

- ✓ در دیابت نوع 1، تخریب سلول های بتا در پانکراس منجر به نقص تولید انسولین می شود.
- ✓ در دیابت نوع 2، مقاومت پیشرونده بدن به انسولین وجود دارد که در نهایت ممکن است به تخریب سلول های بتا پانکراس و نقص کامل تولید انسولین منجر شود.

علائم دیابت نوع 1

عوامل متعددی از جمله عوامل ژنتیکی و آلوده شدن به ویروس های خاص می توانند باعث ابتلا به دیابت نوع 1 می شود. هر چند دیابت نوع 1 معمولاً در کودکی و نوجوانی رخ می دهد. اما امکان ابتلا بزرگسالان نیز به این بیماری وجود دارد.

علائم و نشانه های دیابت نوع 1 در بدن :

- ✓ گرسنگی شدید و افزایش اشتها
- ✓ بی حسی یا سوزن سوزن شدن در پاها
- ✓ تشنگی شدید
- ✓ خشکی دهان
- ✓ ادرار بی در پی
- ✓ تاری دید
- ✓ از دست دادن هوشیاری
- ✓ کاهش وزن غیر عادی
- ✓ خشکی و بی حالی

دیابت نوع 2

دیابت نوع 2، که به عنوان دیابت بزرگسالی یا غیر وابسته به انسولین شناخته می شود، به علت مقاومت بدن در مقابل انسولین یا ناتوانی استفاده ی بهینه از انسولین تولیدی رخ می دهد (حالتی که به آن مقاومت در برابر انسولین گفته می شود).

علت ابتلا به دیابت نوع 2

عوامل متعددی چون اضافه وزن و چاقی (به خصوص چاقی شکمی)، عدم فعالیت بدنی، سن بالای 40 سال، رژیم غذایی نامناسب (غذای پر کالری و غیر مغذی) و یا وراثت نقش دارد.

علائم دیابت نوع 2

تقریباً مشابه علائم دیابت نوع 1 است، که اصلی ترین آن ها شامل:

- ✓ بی حسی یا سوزش دست و پا
- ✓ تشنگی و پر نوشی
- ✓ خستگی زیاد و غیر قابل توجیه
- ✓ پرادراری
- ✓ عفونت مکرر لثه، پوست و مثانه
- ✓ تاری دید
- ✓ زودرنجی و تحریک پذیری
- ✓ عدم بهبودی زخم ها

عوارض درمان دیر هنگام دیابت

- ✓ عارضه چشمی که ممکن است به نابینایی کامل ختم شود
- ✓ بیماری قلبی - عروقی : که منجر به سکته های قلبی و مغزی می شود.
- ✓ نوروپاتی یا بیماری کلیوی : که ممکن است باعث از کار افتادگی کامل کلیه شود .
- ✓ نوروپاتی یا آسیب دیدگی اعصاب : باعث ایجاد زخم در پاها و نیز قانقاریا شده که منجر به قطع عضو میشود.

تغذیه و رژیم غذایی دیابتی ها

- ❖ غذاهایی که شما مصرف می کنید در میزان قند خون شما تاثیر دارند.
- ❖ از مهمترین اصول تغذیه در دیابت این است که غذا را همیشه در ساعت معین میل کنید تا میزان قندخون بدنتان همیشه در حالت متعادل و مناسب باقی بماند.
- ❖ غذاها را در دفعات زیاد و حجم کم برای هر وعده استفاده کنید.
- ❖ مواد غذایی در چند گروه تقسیم بندی می شود که عبارتند از: نان و غلات، میوه و سبزی ، گوشت ، لبنیات و چربی ها که مصرف هر یک باید با توجه به مقدار نیاز بدن افراد به انرژی باشد پس در مصرف هیچ کدام افراط نکنید.
- ❖ حتی الامکان از مصرف مواد قندی ساده مثل مربا، عسل، قند و شکر، آب نبات ، انواع شربت، ساندیس، نوشابه، شیرینی ها و ژله خودداری کنید زیرا این قندها به سرعت وارد خون می شود و قند خون را به طور ناگهانی بالا می برد.

فعالیت بدنی

- ❖ یکی از درمان های اساسی مخصوصا در دیابت نوع 2 فعالیت بدنی منظم است.
- ❖ بهترین زمان برای ورزش کردن 1-2 ساعت بعد از خوردن غذا است
- ❖ بهترین نوع ورزش برای افراد دیابتی ورزش های هوازی مانند پیاده روی ، دویدن آهسته، قایق سواری طناب زدن دوچرخه سواری، شنا و اسکی میباشد.
- ❖ همیشه قبل و در طول فعالیت ورزشی مایعات فراوان (آب بهترین مایع، هر نیم ساعت یک لیوان) بنوشید.

پیگیری های مورد نیاز

- لازم است شما تحت نظر پزشک خود باشید و بر اساس صلاحدید ایشان هرچندوقت (مثلا هر 3-6 ماه)ویزیت شوید.
- نکات مهمی که در هر ویزیت بررسی می شود شامل : اندازه گیری فشارخون ، قندخون ،وزن ، قد ، محل تزریق انسولین ، بررسی حرکات مفصلی و معاینه ته چشم است .
- چک قندخون با گلوکومتر چندین بار در روز در صورت کنترل نبودن میزان قند
- انجام آزمایش قندخون ناشتا و 2 ساعت بعد از غذا در آزمایشگاه به طور ماهانه یا هر 3 ماه
- آزمایش هموگلوبین A1C به صورت دوره ای هر سه ماه
- آزمایش ادرار از نظر بررسی ظهور پروتئین یا کتون در ادرار به طور سالانه
- آزمایشات کلیوی و بررسی چربی خون یکبار در سال
- معاینات چشمی به طور سالانه یا هردوسال
- معاینات دندانپزشکی هر سال

سلامت باشید ☺

- ❖ مواد نشاسته ای مثل نان، برنج، ماکارونی سرعت جذب کمتری دارند ولی توجه کنید که بیشتر از مقدار توصیه شده در رژیم خود مصرف نکنید.
- ❖ مصرف زیاد چربی با بیماری های قلبی ارتباط دارد با توجه به این که بیماران دیابتی بیشتر از افراد عادی در معرض ابتلا به بیماریهای قلبی هستند ، بهتر است که مصرف چربی ها را کم کنند
- ❖ بیشتر از غذاهای آب پز، کبابی یا بخار پز استفاده کنید.
- ❖ از گوشت بدون چربی استفاده کنید. از گوشت گاو، گوساله و گوسفند کمتر و از مرغ و ماهی بیشتر استفاده کنید.
- ❖ از لبنیات کم چرب و پاستوریزه استفاده کنید و تا حد امکان کره و خامه را حذف نمایید.
- ❖ از مصرف پوست مرغ و ماهی که دارای چربی زیاد است خودداری کنید.
- ❖ از روغن حیوانی،پیه،دنبه،کله پاچه و سیرابی استفاده نکنید.
- ❖ از مصرف انواع سوسیس،کالباس، سس های سالاد ، غذاهای آماده و کنسروی خودداری کنید.
- ❖ بیشتر از روغن های نباتی به خصوص روغن مایع،روغن زیتون و کنجد استفاده کنید.
- ❖ از مواد غذایی که دارای فیبر زیادی هستند ، بیشتر استفاده کنید مانند سبزیجات ،میوه ها،حبوبات،نان تهیه شده از آرد سبوس دار مثل نان سنگک و بربری.
- ❖ بهترین نوشیدنی آب و چای بدون شکر با اضافه کردن یک برش لیموی تازه است.
- ❖ نمک مصرفی خود را به حداقل برسانید زیرا مصرف زیاد نمک منجر به افزایش فشار خون می شود.
- ❖ از گیاهان معطر و ادویه هایی که فاقد نمک هستند برای طعم دادن به غذا استفاده کنید.
- ❖ اگر چربی خونتان کنترل است در هفته 1-2 عدد تخم مرغ می توانید استفاده کنید.