



## دیابت بیماری خاموش



حمیده ارجمند

مسئول آموزش به بیمار

۱۳۹۵

شماره سند : ۲۰-۱۳-QM-AKH



فشار خون ، کلسترول و قند خون کمک نمایند . پزشک شما داروی مناسب را در صورت نیاز به شما توصیه خواهد کرد اگر از دارو استفاده می کنید آن را درست طبق دستور مصرف نمایید . اگر سوالی در مورد دوز دارو یا عوارض جانبی دارو دارید با پزشک یا داروساز خود مصرف کنید .

**علائم کاهش قند :**

۱. احساس لرز
۲. خستگی
۳. گرسنگی
۴. تعریق سرد
۵. ضعف
۶. گیجی

## بیماری قند خون (دیابت) چیست و من چگونه می‌توانم آن را کنترل نمایم؟

در فرد مبتلا به دیابت (بیماری قندخون)، بدن به اندازه کافی انسولین نمی‌سازد و یا این که نمی‌تواند از انسولین به صورت مناسب استفاده کند (یا هر دو). این امر سبب افزایش سطح قند در خون می‌شود. بیشتر غذای مصرفی جهت استفاده در راه تولید انرژی در بدن، تبدیل به گلوکز (یا قند) می‌شود. انسولین هورمونی است که جهت تبدیل قند و سایر غذاها به انرژی و کمک به گلوکز جهت ورود به سلول‌های بدن مورد نیاز می‌باشد.

### چند نوع دیابت داریم؟

#### این بیماری دارای ۲ نوع اصلی می‌باشد: نوع ۱ و نوع ۲

نوع ۲ شایع‌تر است و بیشتر افرادی که دیابت در آن‌ها 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 نمی‌سازد و یا به شکل موثر از انسولین تولید شده استفاده نمی‌کند (مقاومت به انسولین).

نوع ۱ یا نوع جوانان 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، می‌بایست به شکل روزانه، انسولین مصرف نمایند.

### آیا من در معرض خطر هستم؟

دیابت در حال افزایش می‌باشد. علت این امر چاقی، عدم فعالیت جسمانی و بالا رفتن میانگین سنی می‌باشد. بروز دیابت در افراد جوان‌تر هم در وضعیت هشداردهنده‌ای قرار دارد. علت این امر هم افزایش چاقی و عدم فعالیت جسمانی است، که از مشکلات روبه گسترش در این گروه سنی می‌باشد.



ورزش، کار مفیدی است که باعث ارتقای سلامت شما می‌شود.

## چگونه من می‌توانم خطر بیماری قلبی و سکتة مغزی را کنترل کنم؟

دیابت یک عامل خطرزای عمده ابتلا به بیماری قلبی و سکتة مغزی می‌باشد. این بدان معنی است که دیابت به اندازه استعمال سیگار، افزایش کلسترول خون، پرفشاری خون، عدم فعالیت جسمانی و چاقی یا حتی بیش از آنها خطرناک است.

اگر مبتلا به دیابت هستید، انجام چکاپ منظم مهم می‌باشد. جهت کنترل دیابت و کاهش هرگونه عامل خطرزا با پزشک خود همکاری نزدیک داشته باشید:

- وزن خود و کلسترول خونتان را با یک رژیم غذایی حاوی چربی اشباع و کلسترول کم کنترل نمایید.
  - در بیشتر یا تمام روزهای هفته دست کم ۳۰ دقیقه فعالیت جسمانی داشته باشید.
  - مطابق دستور اسلام الکل مصرف نکنید.
  - اگر فشار خونتان بالاست، آن را کاهش دهید. سطح فشارخون در افراد دیابتی باید زیر ۱۳۰/۸۰ میلی‌متر جیوه باشد.
  - سیگار نکشید و از افراد سیگاری، دوری کنید.
  - با صلاحدید پزشک معالج به طور دوره‌ای سلامت کلیه، چشم، پا و... را مورد ارزیابی قرار دهید.
- برخی داروهای خاص می‌توانند به شما در کنترل