



مجتمع آموزشی، پژوهشی و درمانی پیامبر اعظم (ص)
بندرعباس

بیماری قندخون (دیابت)



شناسنامه پمفلت آموزشی کد: P.E:1401/07/30-00114

عنوان	بیماری قند خون (دیابت)
تهیه کننده	گروه آموزش
تایید کننده	کمیته آموزش به بیمار
بازنگری	۱۴۰۴/۰۱/۱۵
ناظر کیفی: سوپروایزر آموزش سلامت	
تایید کننده علمی: خانم دکتر لادن حاج عبدالرسولی - فوق تخصص غدد	

محدودیت مواد غذایی در بیماران دیابتی



- نان، برنج، ماکارونی، سیب زمینی.

- میوه هایی از قبیل خرمالو، موز، انبه خربزه، انگور.



- گوشت حاوی چربی.

- تخم مرغ (البته زرده تخم مرغ).

- کلیه غذاهایی که نمک زیاد دارند.



- چای پر رنگ، قهوه، شکلات و شیرینیجات.

منبع:

ترجمه سلاجقه، انوشه. مهاجرانی، اکرم السادات. نحریر، بتول.

۱۳۹۸، برونر و سودارث ۲۰۱۸، کبد، غدد و مجاری صفاوی،

انتشارات حیدری، ویرایش سیزدهم.

“سالم و تندرست باشید“



عوامل مؤثر در بروز دیابت

- افراد چاق و سنگین وزن بیش از افراد معمولی ممکن است به دیابت مبتلا شوند.



- استرس های روانی.

- کم تحرکی و نداشتن فعالیت بدنی لازم.

- مصرف بیش از حد معمول چربی و مواد غذایی.



- استعمال دخانیات.

- زندگی شهری و صنعتی.

- دیابت می تواند ارثی باشد.



تعریف بیماری دیابت

به افزایش مزمن قند خون که در اثر آن بدن نمی‌تواند قند را به طور طبیعی مورد استفاده قرار دهد. این پدیده ناشی از کمبود ترشح انسولین و یا کم بودن اثر آن است.



انواع دیابت

دیابت وابسته به انسولین

– که حدود ۵ تا ۱۰ درصد بیماران دیابتی مبتلا به دیابت نوع یک هستند.

– بیشتر در اطفال و جوانان شایع است که در این نوع دیابت بیمار بایستی روزانه علاوه بر رعایت رژیم غذایی مناسب، انسولین نیز تزریق کند.



دیابت غیر وابسته به انسولین

– حدود ۹۰ تا ۹۵ درصد از افراد دیابتی مبتلا به دیابت نوع ۲ می‌باشند.



– این نوع دیابت نتیجه‌ای از کاهش حساسیت به انسولین (مقاومت به انسولین) یا کاهش تولید آن محسوب می‌شود.

– بیشتر در بزرگسالان و سنین بالای ۴۰ سالگی دیده می‌شود.



– شایع‌ترین نوع دیابت است.

– در بیشتر بیماران علائم چاقی و چربی دور شکم مشاهده می‌شود.

دیابت حاملگی

– در سه ماهه دوم یا سوم بارداری ایجاد می‌شود. علامت بارز آن عدم تحمل گلوکز در دوران بارداری است. دیابت بارداری در زنان ۲۵ سال و بیشتر و یا در زنان زیر ۲۰ سال که چاق هستند و یا افرادی که سابقه دیابت را در بستگان درجه اول دارند به وجود می‌آید.



علائم بالینی در دیابت

– پر نوشی.

– پر خوری.

– پرادراری.

– دیر التیام یافتن زخم.

– سقط‌های مکرر جنین و مرده زایی در بانوان.

– نوزاد بیش از ۴ کیلو گرم.



– لاغری و شب ادراری و کاهش وزن در جوانان.

– داشتن سابقه فشار بالا و چربی بالا.

– تاری دید و خارش پوست.

