



غلبه بر دیابت
هفته سلامت

غلبه بر دیابت



شماره ۱ سلامت



سازمان بهداشت و آموزش پزشکی



وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی



وزارت ورزش و جوانی



وزارت راهبردی و فناوری



وزارت آموزش و پرورش



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

کم تحرکی
کسانی که نوزادان بزرگ، بیش از ۵/۵ کیلو گرم بدنیا آورده اند.

مسئله دیابت در حاملگی های قبلی
کسانی که دچار افزایش قندشان خون هستند.

کسانی که دچار افزایش چربی خون هستند

غذاهای مفید و مضر برای دیابتی ها
(۱) **غذاهای مفید:** انواع سالاد ها ، سبزیها، حبوبات و میوه ها ، گوشت قرمز بدون چربی، مرغ، ماهی، سفیده تخم مرغ، ماست و پنیر کم چرب

(۲) **غذاهای مضر:** غذاهای شیرین و پر چرب

علائم افزایش شدید قند خون

- تشنگی بیش از حد
- تکرر ادرار
- خواب آلودگی غیر معمول
- اختلال دید
- زود خستگی شدن
- ابتلا به برخی عفونت ها (مخصوصاً عفونتهای ادراری)
- کمیای دیابتی

علائم کاهش شدید قند خون

- افزایش ضربان قلب
- سردی و لرزش بدن
- تعطیل پیشرونده
- تاری دید
- اختلال
- خواب آلودگی غیر معمول
- تاری دید و اختلال تکلیف
- تنج و افتادگی

انواع دیابت:

- دیابت نوع اول
- دیابت نوع دوم
- دیابت حاملگی

علائم تشخیصی دیابت:

- پر خوری
- پر نوشی
- پر ادراری

و در مراحل پیشرفته و طول کشیده احساس خستگی مفرط و کاهش وزن و افتادگی کما

علت دیابت نوع ۱
افتادن تولید انسولین - عدم توانایی بدن در مصرف قند - افزایش غیر طبیعی قند خون

بیماری که دیابت نوع ۱ قابل پیشگیری نیست
اما مصرف مایه در دوران بارداری و مصرف ویتامین D در شیرخواران احتمال ابتلا به دیابت در دوران کودکی را کاهش می دهد.

علت دیابت نوع ۲
اختلال در عملکرد یا تولید کافی انسولین - عدم توانایی بدن در مصرف قند - افزایش غیر طبیعی قند خون

پیشتر در چه کسانی دیده می شود:

- افراد چاق
- افراد بالای ۳۰ سال
- کسانی که عادات نادرستی غذایی بدی دارند:
- نظردرد، صبحانه - دیر شام خوردن و بلافاصله خوابیدن - مصرف زیاد شیرینی جات و غذاهای سرخ کرده و چرب و ...
- مسئله وجود دیابت در افراد خانواده (پدر - مادر - برادر - خواهر و ...)

مقدمه

دیابت بیماریست که در آن بدن قادر به تولید یا استفاده مناسب از انسولین نیست. در نتیجه مقدار قند در خون بالا می رود. دیابت بیماریست مزمن، طول کشیده و عذاب آلود که درمان قطعی ندارد. ولی با رعایت توصیه های بهداشتی و مصرف مناسب دارو میتوان بیماری را کنترل کرد و از بروز عوارض آن جلوگیری نمود.

دیابت شایعترین علت نابینایی در افراد بالغ در جهان می باشد (بعد از نابینایی مادر زادی)

- دیابت مهمترین علت قارصای زمین کیه در جهان میباشد.
- دیابت شایعترین علت قطع پا در دنیا می باشد. (بعد از تصادفات و حوادث)
- در ایران تصادفات مقام اول و دیابت مقام دوم را در قطع پا دارا می باشد.

اهداف آموزشی:

از فراگیران عزیز انتظار می رود پس از مطالعه پمفلت، بتوانند:

- مرض قند یا دیابت را تعریف کنند.
- انواع دیابت را نام ببرند.
- علائم تشخیصی بیماری دیابت را بیان کنند.
- شرایطی را که موجب میشود فرد بیشتر به دیابت نوع ۲ مبتلا شود را بیان کنند.
- علائم افزایش و کاهش قند خون را بیان کنند.
- نام چند مورد از غذاهای مفید و مضر برای دیابتیها را بیان کنند.
- عوارض عمده بیماری دیابت را نام ببرند.
- دیابت حاملگی را تعریف کنند.
- راههای پیشگیری و کنترل بیماری دیابت را بیان کنند.

مددجوی محترم:

در حال حاضر شما فقط از راه تزریق زیر جلدی می توانید انسولین را استفاده کنید بنابراین بهتر است برای جلوگیری از پیدایش تغییرات پوستی و تخریب بافت چربی زیر جلد تزریق انسولین باید بصورت چرخشی انجام شود. جذب انسولین در شکم سریع تر از بازوها، در بازوها سریع تر از ران ها و در ران ها سریع تر از باسن است.

اگر بیش از یک تزریق در روز انجام می دهید از چند عضو جهت تزریق استفاده کنید.

به طور مثال صبح اطراف ناف بعد از ظهر در پاها و دست ها.

مراحل تزریق:

- دست ها را بشوید.
- محل تزریق انسولین باید تمیز باشد.
- از سرنگ مخصوص انسولین برای تزریق استفاده شود.
- انسولین NPH را به آرامی بین دستانتان بغلتانید و شیشه را تکان ندهید.
- درپوش شیشه انسولین را با پنبه الکلی تمیز نمایید.
- به میزان انسولین مورد نیاز هوا وارد شیشه کنید.
- شیشه را برگردانید و میزان انسولین لازم وارد سرنگ کنید.
- در صورت تزریق دو نوع انسولین ابتدا انسولین کریستال را در سرنگ بکشید سپس انسولین NPH را وارد سرنگ نمایید.
- با ضربه زدن به بدنه سرنگ حباب های هوا را خارج کنید.
- زاویه تزریق را با توجه به قطر عضله انتخاب نمایید (افراد چاق ۹۰-درجه - افراد لاغر ۴۵-درجه)
- در یک عضو فاصله هر تزریق با تزریق بعدی باید ۱/۵ - ۱ سانتی متر باشد.

نکات مهم:

- نیازی نیست محل تزریق مالش داده شود، چون این کار باعث افزایش سرعت جذب انسولین می شود.
- انسولین را ۳۰-۲۰ دقیقه قبل از صرف غذا تزریق کنید.

غذایی مناسب، فعالیت بدنی کافی و داروهای خوراکی کاهنده قند خون درمان می شود.

انواع انسولین:

انسانی و حیوانی. این دو نوع انسولین نباید با هم مخلوط شوند.

در بازار دو نوع انسولین کریستال و این پیاج وجود دارد که از نظر رنگ، شروع اثر و مدت زمان با هم فرق می کنند:

انواع انسولین	شروع اثر	مدت اثر حداکثر	رنگ انسولین
کریستال	۳۰-۶۰ دقیقه	۴-۵ ساعت	شفاف
NPH (ان پی ای)	۶۰-۹۰ دقیقه	۱۲-۱۶ ساعت	کدر

شرایط نگهداری انسولین:

شیشه انسولین در حال مصرف را می توان در دمای اتاق نگهداری کرد اما شیشه های انسولین اضافی باید در یخچال نگهداری شود.

دمای مناسب برای نگهداری انسولین ۳۰-۲۰ درجه می باشد و از قراردادن آن در برابر نور مستقیم خورشید خودداری می شود.

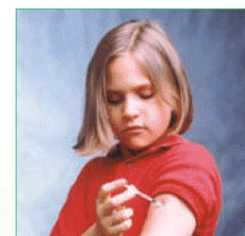
شیشه انسولین را از یخزدگی محافظت نمایید.

۳۰ دقیقه قبل از تزریق، انسولین را از یخچال خارج نمایید چون تزریق انسولین سرد دردناک است (دمای مناسب انسولین باید مشابه دمای اتاق باشد).

از تکان دادن بیش از حد شیشه انسولین خودداری کنید (بدلیل از دست رفتن قدرت دارو).

به تاریخ انقضای دارو توجه فرمایید (شیشه های انسولین خارج از یخچال بعد از ۳۰ روز غیر قابل استفاده می شود).

انسولین کریستال تا آخرین مقدار استفاده باید شفاف و یکدست باشد و انسولین NPH نیز بعد از تکان ملایم باید یکدست و شیری شود.



دیابت:

نوعی بیماری مزمن است که به علت ناتوانی بدن در تولید یا مصرف انسولین ایجاد می شود. انسولین ماده ای است که در بدن توسط لوزالمعده تولید می گردد. و باعث می شود قند بدن مورد استفاده قرار بگیرد. اختلال یا عدم ترشح انسولین توسط کبد یا عدم فعالیت مناسب انسولین و یا هر دو عامل باعث افزایش قند خون (هیپرگلیسمی) و دیگر اختلالات های متابولیکی می شود که اگر هیپرگلیسمی به خوبی کنترل نشود، ممکن است موجب عوارض جدی شود.

مهم ترین عوارض دیابت:

- نفریوایی (مشکلات کلیه)
- رتینوپاتی (مشکلات چشمی)
- نوروپاتی (مشکلات رشته های عصبی)
- بیماری قلبی عروقی (مشکلات مربوط به دستگاه گردش خون)

دیابت نوع (۱):

تولید انسولین به علت تخریب سلول های بتای لوزالمعده کم بوده یا بطور کلی وجود ندارد پس برای ادامه حیات به تزریق انسولین نیاز است.

دیابت نوع (۲):

اختلال هم در ترشح انسولین و هم در فعالیت انسولین وجود دارد و به طور معمول به کمک رژیم