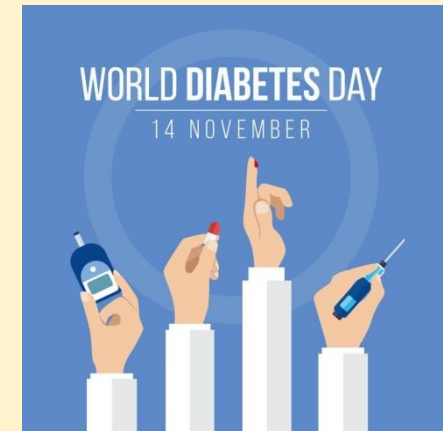




دیابت را بشناسیم و همین حالا مهارش کنیم



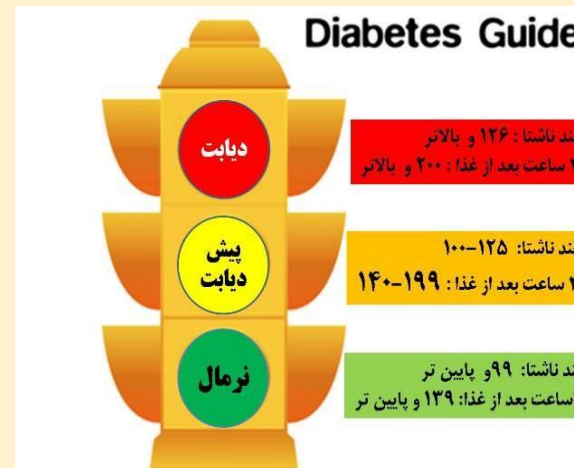
مرکز اطلاع رسانی داروها و سموم

(DPIC) معاونت غذا و دارو

دانشگاه علوم پزشکی زابل

دیابت: بیماری قند خون بالا

در این بیماری بدن نمیتواند قند را از خون به سلولها برساند. به همین دلیل، سطح قند خون افزایش می یابد. در مراحل ابتدایی ممکن است دیابت بدون علامت باشد و بسیاری از بیماران به طور اتفاقی در یک آزمایش یا در حین غربالگری شناسایی میشوند.



علائم دیابت

علائم این بیماری شامل پر ادراری، پرنوشی، پرخوری، کاهش وزن با وجود اشتهای زیاد، خستگی و تاری دید است.

انواع دیابت

۱) دیابت نوع یک: بدن هیچ انسولینی تولید نمی کند و یا مقدار تولید آن بسیار کم است. معمولا این نوع دیابت قبل از ۴۰ سالگی بروز پیدا میکند و اوج میزان وقوع آن در حدود ۱۴ سالگی است.
 ۲) دیابت نوع دو: شایع ترین نوع دیابت است و بدن در برابر انسولین مقاوم می شود و نمیتواند از انسولین تولید شده استفاده کند و در نتیجه قند خون افزایش مییابد. این نوع دیابت معمولا در افراد بالای ۴۰ سال بروز پیدا میکند.
 ۳) دیابت بارداری: در بدن زنان باردار، هورمونهای مهارکننده انسولین تولید میشود. معمولا بین هفته های ۲۴ و ۲۸ بارداری ظاهر میشود و عموما پس از زایمان از بین میرود.

❖ در همه انواع دیابت میزان قند یا گلوکز خون بسیار بالا میرود به همین دلیل علائم و نتایج همه آنها یکسان است

عوامل افزایش خطر ابتلا به دیابت

- ✓ تجمع چربی در اطراف کمر
- ✓ کم تحرکی و انجام ندادن حرکات ورزشی
- ✓ اضافه وزن
- ✓ سن بالای ۴۰ سال
- ✓ سابقه ژنتیکی در خانواده
- ✓ ابتلا به دیابت بارداری
- ✓ فشار خون بالا
- ✓ چربی خون بالا

توصیه هایی برای پیشگیری از دیابت

- ✓ کاهش وزن
- ✓ ورزش کردن
- ✓ کنترل استرس
- ✓ غذا خوردن کافی
- ✓ عدم مصرف دخانیات
- ✓ کاهش مصرف مواد قندی
- ✓ مصرف میوه جات و سبزیجات
- ✓ بررسی سالانه قند خون

علائم افت قند خون

تعریق، لرزش، تپش قلب، گرسنگی و اضطراب و در موارد شدیدتر تشنج، کاهش سطح هوشیاری و کما



زخم پای دیابتی

قند بالا باعث آسیب به مویرگ ها و اعصاب می شود. این علائم در ابتدا به صورت گزگز و مور مور در پاها شروع می شود و در ادامه درد های عصبی و بی حسی کامل پاها و در نهایت منجر به زخم پای دیابتی می شود.

چک آپ روزانه اندام های تحتانی (به خصوص پا)

بیمار باید هر روز پای خود را چک کند و در صورت بروز زخم فوراً به پزشک مراجعه کند تا سریعاً کنترل شود زیرا اینگونه زخم ها معمولاً اگر بزرگ شوند سخت کنترل میشوند و ترمیم نمی شوند.

چگونگی مراقبت از زخم پای دیابتی

- پاهای خود را هر روز با آب ولرم بشوید و با حوله نرم کاملاً خشک کنید.
- اجتناب از راه رفتن با پای برهنه
- از جوراب های کتانی و یا نخی استفاده کنید.
- از پاها در برابر بریدگی، زخم ها و قارچ محافظت کنید.
- در صورت وجود میخچه ، مراقبت از آن باید توسط متخصص انجام شود.
- اگر پاها سرد باشند، به جای نزدیک کردن به بخاری ، جوراب های پشمی بپوشید
- قبل از پوشیدن کفش داخل آن را چک کنید.
- کفش های نرم، راحت و بدون درز را انتخاب کنید

زابل، خیابان شهید موسوی - جنب آزمایشگاه
سیستان معاونت غذا و دارو

Fda_zbmu



۰۵۴۳۲۲۲۷۶۵۲



Medicine.zbmu.ac.ir

