

قلب وسکته قلبی، بیماری مغزی وسکته مغزی میشود. همچنین تنگی رگهای خونی اندام تحتانی باعث بروز زخم، تأخیر ترمیم زخم ها و عفونت در پاها میشود. درگیری عروق چشم باعث آسیب به چشم، کلیه و اعصاب میشود.

خودمراقبتی:

- استفاده از نان سبوس دار مثل سنگک
- استفاده از میوه های تازه بجای میوه خشک و آبمیوه
- خوردن یک عدد سیب سیب با پوست بصورت روزانه
- استفاده از حبوبات حداقل ۲ بار در هفته
- استفاده از سبزیجات تازه در وعده های غذایی
- استفاده از برنج های مخلوط مثل سبزی پلو، عدس پلو، لوبیا پلو بجای برنج ساده
- روشهایی چون بخار پز کردن، کبابی کردن و تفت دادن برای پخت گوشتها بهتر از سرخ کردن آن میباشد
- محدود کردن مصرف مواد چرب
- افزایش تعداد وعده های غذایی در طول روز

چند توصیه برای کاهش قند خون:

- تخم شنبلیله را کوبیده و بعد از هر وعده غذا ۵ گرم روزانه با ماست میل کنید .
- عرق گزنه در کاهش قند خون مؤثر است.
- کلم بروکلی غنی از کروم بوده و در دراز مدت نقشی اساسی و مهم در تنظیم قند خون دارند.
- گوشت سینه مرغ به دلیل چربی کمتر بهتر از گوشت سایر قسمتهای میباشد. لازم است قبل از مصرف مرغ، پوست آن را جدا کنید.
- مصرف تخم مرغ ابیز، یک عدد در روز، کلسترول خون را بالا نمی برد و در عوض ساعتها شما را سیر نگه میدارد.
- شیر و ماست کم چربی غنی از پروتئین و کلسیم هستند. میتوانند به کاهش وزن کمک کنند و مقاومت در برابر انسولین را از بین میبرند

نشانه های

دیابت



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز

بیمارستان ثار...

دیابت

دیابت

۷ میلی مول بر لیتر یا بیشتر
OGTT: ۱۱ میلی مول بر لیتر یا بیشتر
HbA^{1c}: ۶.۵ درصد یا بیشتر

پیش دیابت

بین ۵.۵ تا ۷ میلی مول بر لیتر
OGTT: بین ۷.۷ تا ۱۱ میلی مول بر لیتر
HbA^{1c}: بین ۵.۷ تا ۶.۴ درصد

طبیعی

کمتر از ۵.۵ میلی مول بر لیتر
OGTT: کمتر از ۷.۷ میلی مول بر لیتر
HbA^{1c}: ۵.۷ درصد یا کمتر

واحد ارتقای سلامت

خرداد ۱۳۹۸

دیابت:

دیابت یا بیماری قند به علت ناتوانی بدن در تولید انسولین یا کاهش اثر انسولین در بافتها پدید میاید و عبارت است از افزایش مزمن قند خون بیش از حد طبیعی که در این بیماری فرد مبتلا نمیتواند قند /چربی و مواد پروتئینی را بطور طبیعی مورد استفاده قرار دهد.انسولین هرمونی از جنس پروتئین است که توسط لوزالمعده تولید میشود و میتواند مولکول های قند خون را به داخل سلولهای بدن بخصوص سلول های عضلات ارادی انتقال دهد.

اصولا قند خون به دو علت افزایش

میابد:

- کمبود ترشح انسولین از لوزالمعده
- کم بودن اثر انسولین در بافتهای بدن.

انواع دیابت:

• نوع اول:

وابسته به انسولین است یعنی بیماران برای درمان همیشه نیاز به انسولین دارند.در دیابت

. نوع اول که بیشتر در اطفال و جوانان شایع است بدن انسولین ترشح نمیکند ۵تا ۱۰ در صد موارد را شامل میشود

• نوع دوم:

غیر وابسته به انسولین است که فرم شایع تر دیابت است و بیشتر در بالغین دیده میشود.در این نوع بیماری انسولین ترشح میشود ولی در بافتهای محیطی بخوبی عمل نمیکند. ۹۰ تا ۹۵ درصد کل موارد دیابت را شامل میشود.

• دیابت در حاملگی:

در خانمهای باردار دیده میشود و اگر درمان نشود میتواند مشکلاتی برای مادر ونوزاد ایجاد کند.در ۲ تا ۵ درصد بارداری ها رخ میدهد واغلب بعداز زایمان برطرف میشود.

عوامل مستعد کننده دیابت:

- الکل
- کم تحرکی
- عوامل وراثتی
- چاقی
- استرس
- رژیم غذایی نا مناسب

نشانه های هشدار دهنده

دیابت:

- پر خوری وپر نوشی و پر ادراری
- تاری دید
- دیر التیام یافتن زخمها
- کاهش وزن سریع به خصوص در جوانان
- سیگار
- سقط های مکرر یا تولد نوزادان با وزن بالای ۴ کیلوگرم
- اختلال در حس مثلا گز گز بخشهای انتهایی اندام
- سابقه خانوادگی دیابت و سابقه افزایش فشار خون
- بخصوص در افراد مسن
- عفونت های مکرر و عود کننده

عوارض دیابت:

افزایش قند خون در طول زمان می تواند موجب ایجاد عوارضی شود که به عنوان عوارض دیابت شناخته شده اند.بیشتر این عوارض به دلیل آسیب به رکههای خونی ایجاد می شوند.درگیری عروق بزرگ باعث بیماری قلبی ناشی از تنگی عروق تغذیه