

- ۵) کم تحرکی
- ۶) خانمهایی که نوزادان بزرگ، بیش از ۴/۵ کیلو گرم بدنیا آورده اند.
- ۷) سابقه دیابت در حاملگی های قبلی
- ۸) کسانی که دچار افزایش فشار خون هستند.
- ۹) کسانی که دچار افزایش چربی خون هستند

غذاهای مفید و مضر برای دیابتی ها

۱) **غذا های مفید:** انواع اسلاد ها ، سبزیها، حبوبات و میوه ها ، گوشت قرمز بدون چربی، مرغ، ماهی، سفیده تخم مرغ ، ماست و پنیر کم چرب



۲) **غذا های مضر:** غذا های شیرین و پر چرب

* علائم افزایش شدید قند خون



۱. تشنگی بیش از حد
۲. تکرر ادرار
۳. خواب آلودگی غیر معمول
۴. اختلال دید
۵. زود عصبانی شدن
۶. ابتلا به برخی عفونتها (مخصوصاً عفونتهای ادراری)
۷. کمای دیابتی

* علائم کاهش شدید قند خون



۱. افزایش ضربان قلب
۲. سرگیجه و لرزش بدن
۳. ضعف پشرونده
۴. تعریق
۵. اضطراب
۶. خواب آلودگی غیر معمول
۷. تاری دید و اختلال تکلم
۸. تشنج و اغماغ

انواع دیابت:

۱. دیابت نوع اول
۲. دیابت نوع دوم
۳. دیابت حاملگی

* علائم تشخیصی دیابت:

- ۱) پر خوری
 - ۲) بز نوشی
 - ۳) پر ادراری
- و در مراحل پیشرفته و طول کشیده احساس خستگی مفرط و کاهش وزن و اغما (کما)



* علت دیابت نوع ۱

فقدان تولید انسولین ← عدم توانایی بدن در مصرف قند
افزایش غیر طبیعی قند خون

بدانیم که دیابت نوع ۱ قابل پیشگیری نیست،

اما مصرف ماهی 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 تولیدات کافی انسولین ← عدم توانایی بدن در مصرف قند ← افزایش غیر طبیعی قند خون



بیشتر در چه کسانی دیده می شود:

- ۱) درسین بالای ۳۰ سال
 - ۲) افراد چاق
 - ۳) کسانی که عادات نادرستی غذایی بدی دارند:
- نخوردن صبحانه - دیر شام خوردن و بلافاصله خوابیدن - مصرف زیاد شیرینی جات و غذا های سرخ کرده و چرب و ...
- ۴) سابقه وجود دیابت در افراد خانواده (پدر ، مادر ، برادر ، خواهر و ...)

Diabetes 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 مادام العمر، که درمان قطعی ندارد. ولی با رعایت توصیه های بهداشتی و مصرف منظم 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 نارسایی مزمن کلیه 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:

۱. مرض قند یا دیابت را تعریف کنند.
۲. انواع دیابت را نام ببرند.
۳. علائم تشخیصی بیماری دیابت را بیان کنند.
۴. شرایطی را که سبب میشود فرد بیشتر به دیابت نوع ۲ مبتلا شود را بیان کنند.
۵. علائم افزایش و کاهش قند خون را بیان کنند.
۶. نام چند مورد از غذا های مفید و مضر برای دیابتها را بیان کنند.
۷. عوارض عمده بیماری دیابت را نام ببرند.
۸. دیابت حاملگی را تعریف کنند.
۹. راههای پیشگیری و کنترل بیماری دیابت را بیان کنند.





دیابت

راههای پیشگیری و کنترل



* دیابت حاملگی چیست ؟

افزایش قند خون در طی دوران حاملگی را دیابت حاملگی می گویند .

چه کسانی بیشتر در معرض ابتلا به دیابت حاملگی هستند ؟

کسانی که :

- سابقه فامیلی دیابت دارند .
- سابقه قبلی دیابت بارداری دارند.
- اضافه وزن دارند .
- دارای نوزاد بالای ۴/۵ کیلو در زایمانهای قبلی هستند .

آزمایش قند خون تنها راه

تشخیص قطعی دیابت می باشد

نابید و تفسیر نتیجه آزمایش باید توسط پزشک انجام گیرد .



(۱) دستور عملهای وزارت

2) <http://www.cdc.gov/diabetes/faq/basics.htm>

3) International Diabètes Federation-wdd@idf.org

منابع :

* عوارض عمده بیماری دیابت :



۱. عارضه چشمی
۲. عارضه قلبی عروقی
۳. عارضه کلیوی
۴. عارضه عروقی عصبی (پای دیابتی)

* راههای پیشگیری از ابتلا به بیماری دیابت نوع ۲ :



۱. کاهش وزن
۲. ورزش (پیاده روی)
۳. به اندازه غذا خوردن
۴. کاهش مصرف مواد قندی
۵. مصرف سبزیجات و میوه
۶. عدم مصرف دخانیات
۷. کنترل استرس
۸. بررسی سالانه قند خون در افراد در معرض خطر

* ورزش ایده ال برای افراد دیابتی :

- پیاده روی ، چون :
- (الف) احتیاج به وسیله خاصی ندارد.
- (ب) راحت و قابل دسترسی است .



ورزشهای منظم و ملایم بهتر از ورزشهای ناگهانی و سنگین می باشد.

چند توصیه برای دیابتی ها :

- کنترل قند خون در حد معقول
- معاینه چشم حداقل سالی یکبار
- پا برهنه راه نرفتن (مخصوصاً در روی سطوح ناصاف)
- پیاده روی (حداقل ۳۰ دقیقه به مدت ۵ روز در هفته)
- نبوشیدن کش تنگ
- عدم مصرف دخانیات
- استفاده از رژیم غذایی مناسب
- کوتاه نکردن عمیق ناخنها



جدول آموزشی
روزه نوروز آموزش سلامت



جدول آموزشی
روزه میلادی بهاری