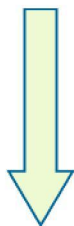


# دیابت

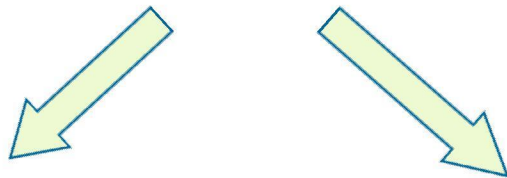
مرکز تحقیقات غدد و متابولیسم  
واحد آموزش



**نفر اصلی گروه**



**فرد دیابتی**



**کسب آگاهی و اطلاعات      انگیزه کافی**

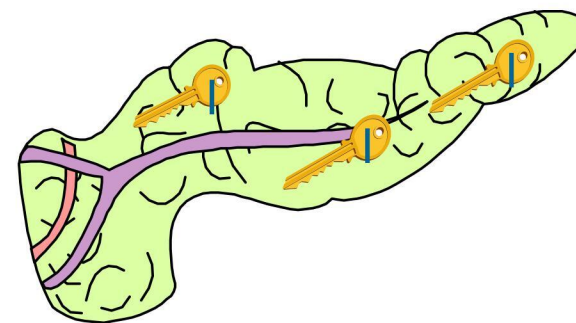
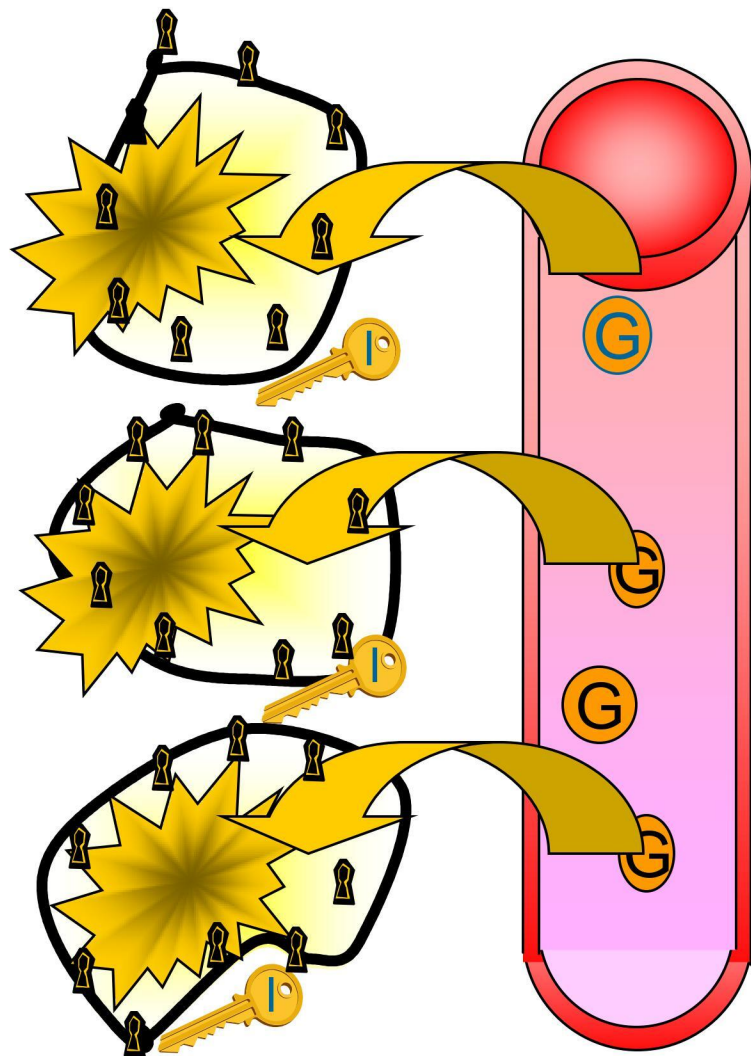
# آموزش اساس درمان دیابت است

**طبق استاندارد فدراسیون جهانی دیابت، هر فرد دیابتی باید سالانه حداقل ۱۵ ساعت آموزش ببیند.**



چرا قند خون بالا می رود و دیابت  
بوجود می آید؟





عملکرد انسولین

aknat



سلول

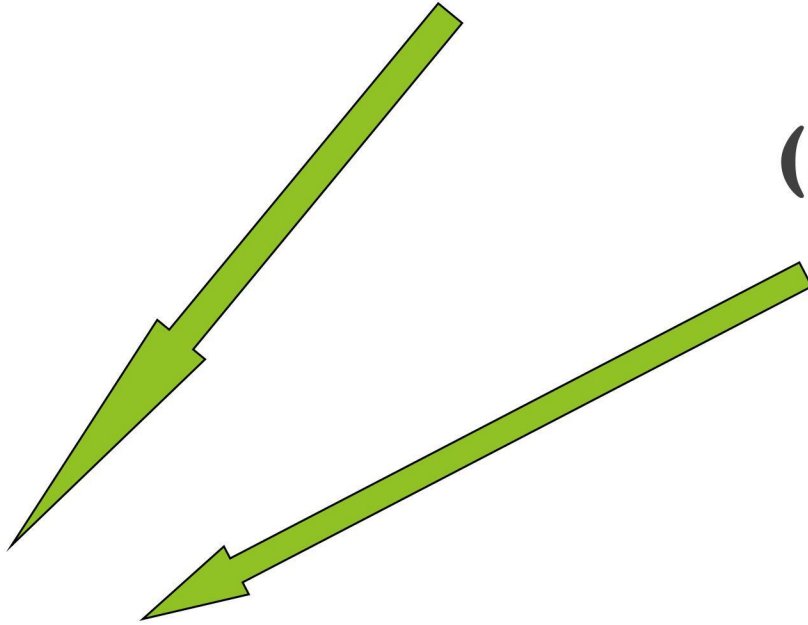


# دیابت

عدم وجود کلید (ناتوانی لوزالمعده در تولید انسولین)

خرابی قفل (مقاومت به انسولین)

قند خون





# افراد در معرض خطر ابتلا به دیابت نوع ۲

– سابقه فامیلی درجه یک دیابت نوع دو

– چاقی بخصوص چاقی شکمی

– سن بالای ۴۵ سال

– فشار خون بالای ۱۳۰/۸۰

– تری گلیسرید بالای ۱۵۰

– چربی خوب زیر ۳۵

– بی تحرکی

– سابقه دیابت بارداری

– دیابت پنهان

قند ناشتای طبیعی

۷۰-۱۰۰

قند دو ساعت بعد از غذا  
نرمال

کمتر از ۱۴۰

# پره دیابت

**قند خون ناشتای مختل : ۱۲۵-۱۰۰**

**اختلال در تحمل قند: (۲ ساعت بعد از خوردن ۷۵ گرم قند در حالت ناشتا، قند خون) ۱۸۰-۱۴۰**

# دیابت

قند ناشتای  $\leq 126$

قند دو ساعت بعد غذا  $\leq 180$

قند غیر ناشتا  $\leq 200 +$  علائم



# علائم دیابت

شایعترین علامت دیابت بی علامتی است

## سایر علائم

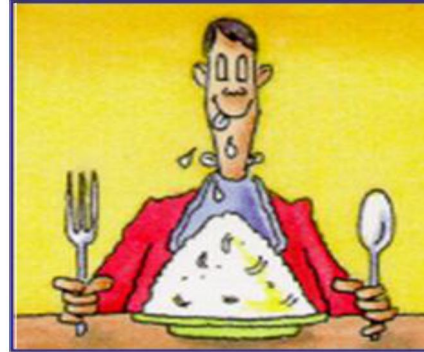
### The Three “P’s”



Polyuria



Polydipsia



Polyphagia

کاهش وزن - پرخوری - پرنوشی - پرادراری

# سایر علائم

\* خستگی

\* خارش بدن

\* گزگز دست و پا

\* تاری دید

\* دیر خوب شدن زخم ها

\* عفونت مکرر ادراری و زنانگی

# انواع ديابت

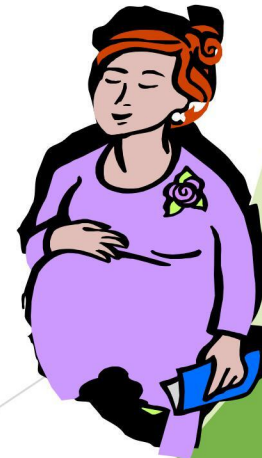
■ نوع 1



■ نوع 2



■ ديابت بارداري





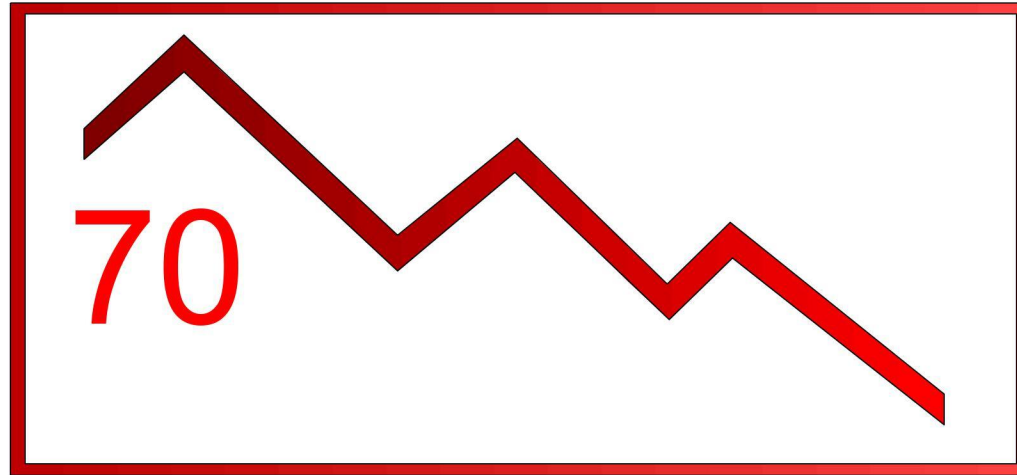
# اهداف درمان

- رسیدن به وزن مطلوب
- قند ناشتا و قبل از غذاها بین ۸۰-۱۲۰
- قند دو ساعت بعد از غذاها کمتر از ۱۶۰
- هموگلوبین ای وان سی کمتر از ۷ درصد
- فشار خون کمتر از ۸۰/۱۳۰
- تری گلیسرید کمتر از ۱۵۰
- ال دی ال (چربی بد) کمتر از ۱۰۰
- اچ دی ال (چربی خوب) بالای ۴۰ آقایان و ۵۰ خانم ها

# HbA1C (قند سه ماهه)

- \* نشان دهنده میانگین قند خون در سه ماه گذشته
- \* مقدار هدف برای بیشتر افراد دیابتی زیر ۷ درصد است
- \* بهترین آزمایشی که می توان قند خون بیمار دیابتی را ارزیابی کرد
- \* هر ۲ تا ۳ ماه باید تکرار شود

# افت قند خون



# علائم و نشانه های افت قند خون

## علائم دستگاه عصبی خودکار

طپش قلب

تعریق

لرزش

گزگز لبها

گرسنگی

ضعف

## علائم مغزی

هذیان

خواب آلودگی

کما

تشنج





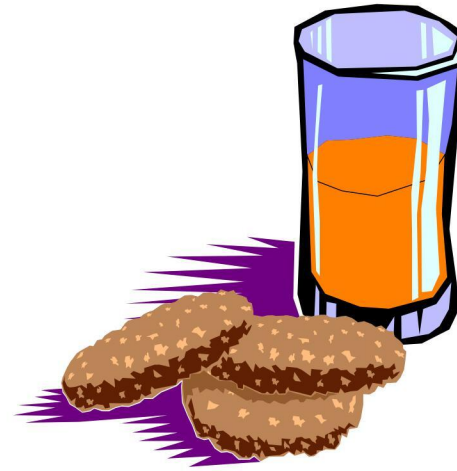
# درمان

▶ **افت خفیف قند خون**  
▶ **قند خون را اندازه گیری کنید**

▶ **درمان**  
▶ **مواد قندی سریع الجذب (۱۵ گرم)**  
▶ **مواد قندی با جذب آهسته**

**۱۵ دقیقه بعد قند خون را مجدداً اندازه گیری کنید**

▶ **افت قند خون را ثبت کنید**  
▶ **در صورت افت قند مکرر با پزشکتان تماس بگیرید**

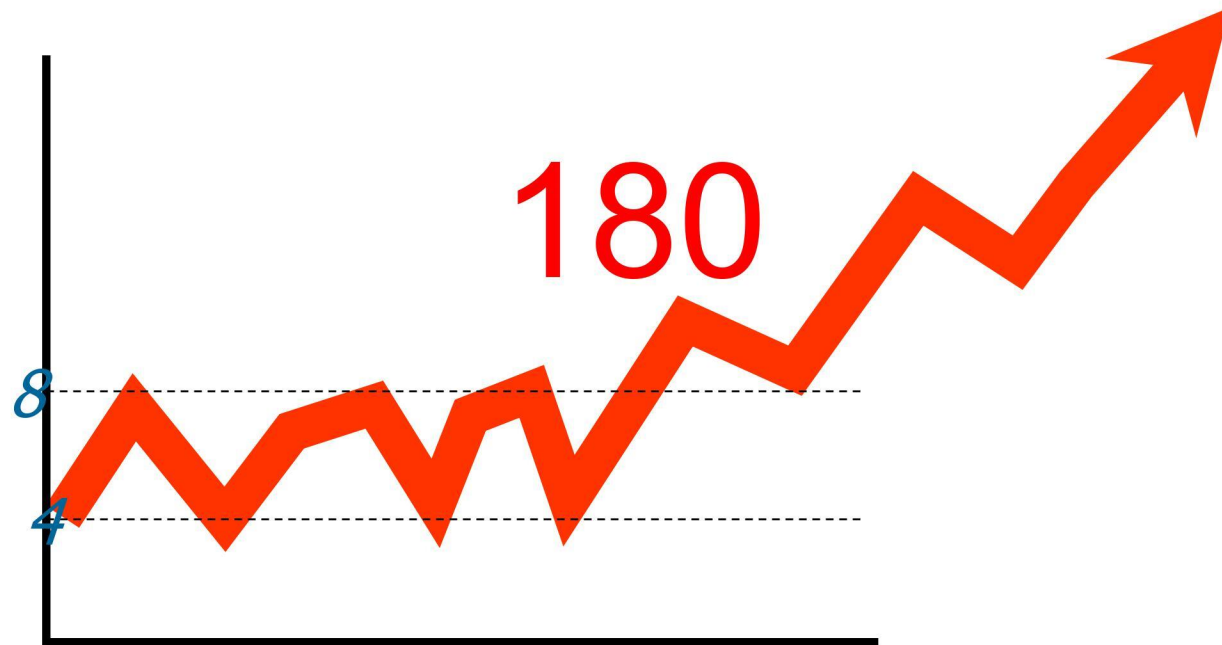


# علل افت قند

- ▶ مصرف انسولین یا دارو بیش از حد
- ▶ فعالیت بیش از حد
- ▶ حذف یک وعده غذایی اصلی یا یکی از میان وعده ها

# هیپر گلایسمی

افزایش سطح قند خون ▶



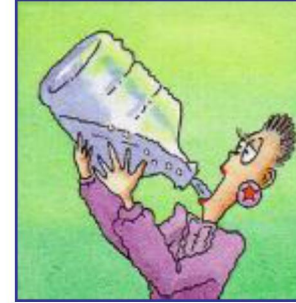
# علائم

## The Three "P's"

- ▶ خستگی
- ▶ تاری دید
- ▶ گزگز دست و پا
- ▶ خارش بدن



پرادراری



پرنوشی



گرسنگی

# علل افزایش قند خون

▶ فراموش کردن دارو یا انسولین

▶ پرخوری

▶ بی تحرکی

▶ عصبی شدن

▶ عفونت

▶ داروها (دگزامتازون، بتامتازون، هیدروکورتیزون، کورتون های طولانی اثر و.....)



# درمان

- ▶ با فواصل کمتری قند خونتان را اندازه گیری کنید
- ▶ مایعات بدون قند بیشتری بنوشید
- ▶ مصرف دارو و انسولین را طبق برنامه ادامه دهید
- ▶ در صورت عدم وجود کتون در ادرار به فعالیت بیشتری پردازید
- ▶ در صورت وجود کتون در ادرار و یا پائین نیامدن قند خون با پزشکتان تماس بگیرید.

خدایا من در کلبه فقیرانه خود چیزی دارم که تو در عرش کبریایی خود نداری

من چون تو نی دارم

و تو چون خود نداری

«امام زین العابدین (ع)»