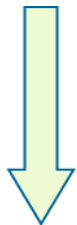


ديايت



نفر اصلی گروه



فرد دیابتی



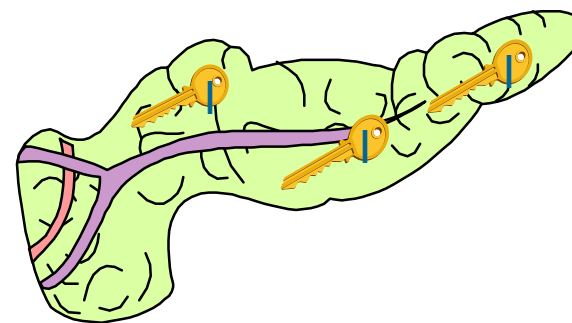
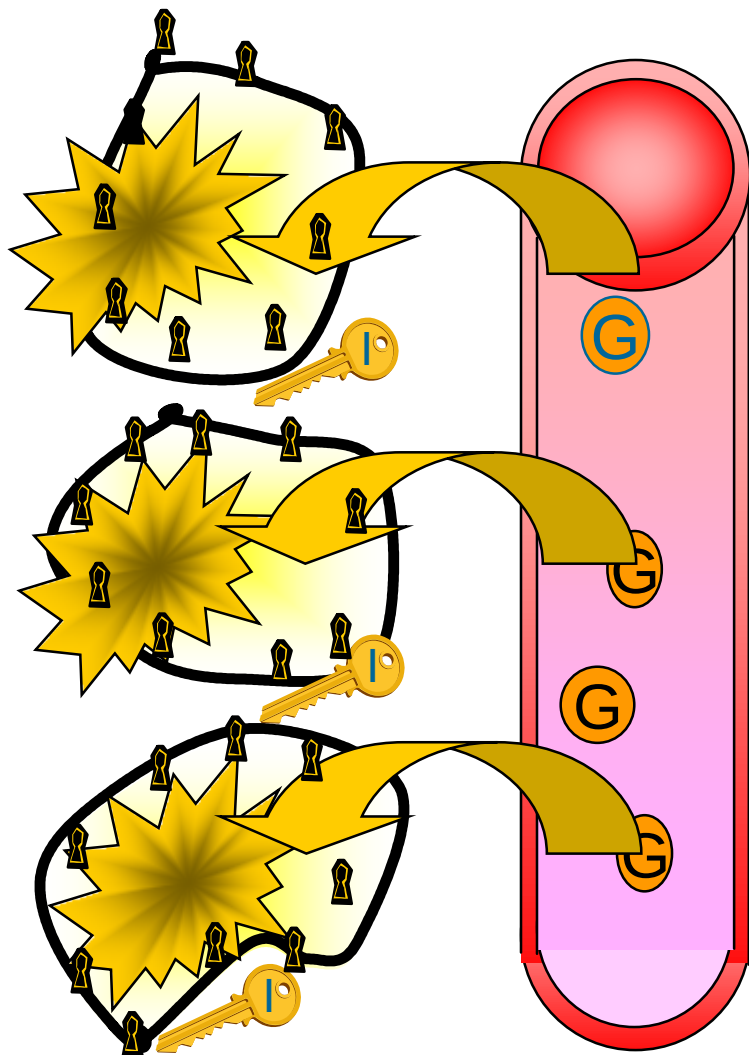
کسب آگاهی و اطلاعات      انگیزه کافی

# 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



# 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  $\leq 200 + \text{علائم}$

# 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



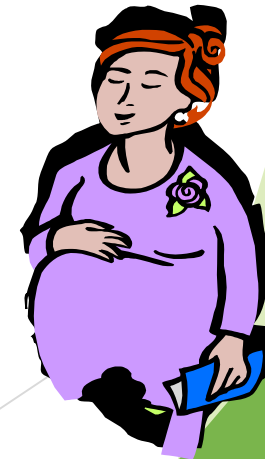
نوع 1



■ نوع 2



ديابت بارداري



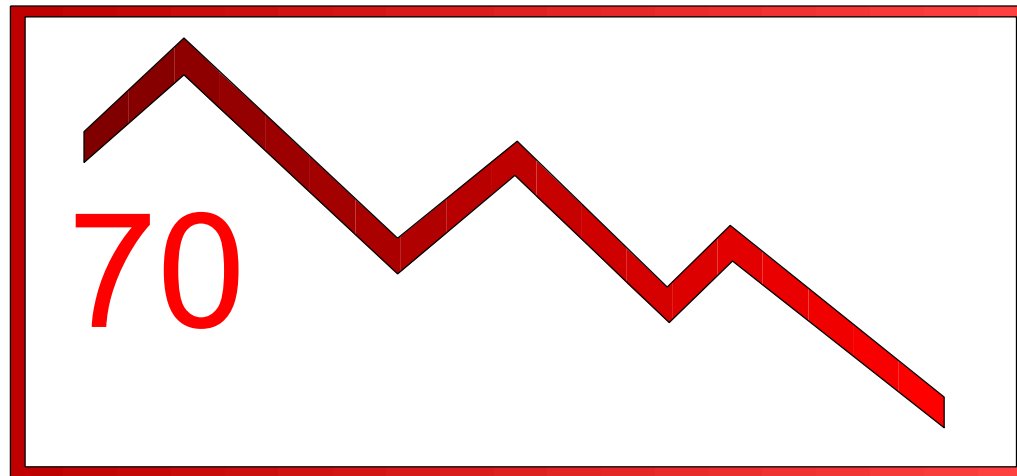
# اهداف درمان

- 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**



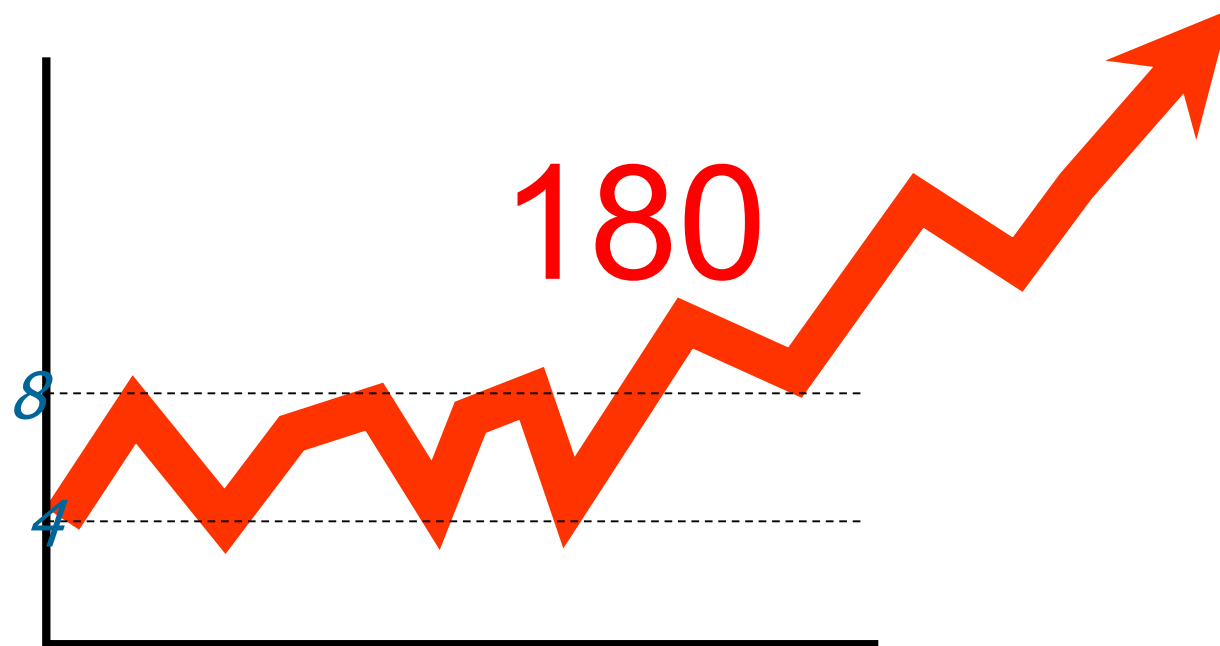
# علل افت قند

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



# هپیر گلا یسمی

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
- ▶ پر خوری
- ▶ 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 بی دارم

و تو چون خود نداری

امام رین العبدین (ع)،