



بیمارستان امتیاز و فوریت های جراحی  
شهید رجایی

نشانی: شیراز- بسوار چمران- جنب بیمارستان چمران- بیمارستان  
حاج محمد اسماعیل امتیاز و مرکز فوریت های جراحی شهید رجایی  
شماره تلفن جهت پاسخگویی به سوالات: ۳۶۳۶۴۰۰۱  
سایت: WWW.rajaeehosp.ac.ir، لینک راهنمای مراجعین  
منبع:

<http://iec.behdasht.gov.ir/>

## پیشگیری و کنترل دیابت



تهیه کننده:

فاطمه عباسی پور

تاریخ تهیه: تابستان ۹۹

تاریخ بازبینی اول: پاییز ۱۴۰۱

تایید کننده علمی: خانم دکتر منجدب متخصص

داخلی

Edup-pam-110-00



با استفاده از نرم افزار بارکد خوان از طریق تلفن همراه  
می توانید فایل متنی پمفلت را دانلود نمایید

۵

مداخلات امکان پذیری که باعث صرفه جویی در هزینه  
های افراد دیابتی میشود عبارتند از:

- ✓ کنترل قند خون
- ✓ کنترل فشار خون
- ✓ مراقبت از پا
- ✓ کنترل چربی خون (برای تنظیم سطح کلسترول)
- ✓ غربالگری برای نشانه های اولیه بیماری های کلیوی
- مربط با دیابت
- این اقدامات باید توسط یک رژیم غذایی سالم
- ،فعالیت بدنی منظم، حفظ وزن طبیعی بدن و
- اجتناب از مصرف دخانیات حمایت شود.



۴

## دیابت چیست؟

دیابت یک بیماری مزمن است و زمانی رخ می دهد که لوزالمعده انسولین کافی تولید نمیکند یا بدن به طور موثر از انسولین تولید شده نمیتواند استفاده کند. انسولین هورمونی است که قند خون را تنظیم میکند. افزایش قند خون، شایعترین علامت دیابت کنترل نشده است و در طول زمان منجر به آسیبهای جدی به بسیاری از دستگاههای بدن، به ویژه اعصاب و عروق خونی میشود.

## انواع دیابت:

### دیابت نوع ۱

دیابت نوع ۱ (وابسته به انسولین یا دیابت دوران کودکی) با تولید انسولین ناکافی در بدن مشخص میشود و کنترل آن با تزریق روزانه انسولین امکان پذیر است. علت دیابت نوع ۱ شناخته شده نیست و در حال حاضر نمیتوان از آن پیشگیری کرد. علائم این بیماری شامل دفع بیش از حد ادرار (پر ادراری)، تشنگی (پرنوشی) گرسنگی دائمی (پر خوری)، کاهش وزن، تغییرات بینایی و خستگی است. این علائم ممکن است به طور ناگهانی رخ دهد.

### دیابت نوع ۲

دیابت نوع ۲ (غیر وابسته به انسولین یا دیابت بزرگسال) حاصل از استفاده غیر موثر بدن از انسولین است. دیابت نوع ۲ شامل ۹۰ درصد از مبتلایان به دیابت در سراسر جهان میشود و تا حد زیادی نتیجه اضافه وزن و چاقی و عدم فعالیت بدنی است. علائم شبیه **دیابت** نوع ۱ است اما اغلب خفیف تر و کم رنگ ترند. در

نتیجه، این بیماری ممکن است چند سال پس از شروع تشخیص داده شود، زمانی که عوارض بوجود آمده است.

## عواقب شایع دیابت چه هستند؟

- ✓ با گذشت زمان، دیابت می تواند به قلب، عروق خونی، چشم، کلیه و اعصاب آسیب برساند.
- ✓ دیابت خطر ابتلا به بیماری قلبی و سکته مغزی را افزایش میدهد.
- ✓ همراه با کاهش جریان خون و آسیب های عصبی در پا احتمال زخم پای دیابتی، عفونت و نیاز احتمالی برای قطع اندام افزایش میدهد.



- ✓ یکی از عوارض دیابت میتواند کوری باشد که به دلیل آسیب طولانی مدت به عروق خونی کوچک در شبکه چشم رخ میدهد. یک درصد از کوری جهانی را میتوان به دیابت نسبت داد.
- ✓ دیابت از علل اصلی نارسایی کلیه است.

## چگونه می توانید بار بیماری دیابت را کاهش دهید؟

### پیشگیری

ثابت شده است که تغییرات ساده در سبک زندگی در جلوگیری یا به تأخیر انداختن شروع دیابت نوع ۲ موثر

است. برای کمک به جلوگیری از ابتلا به دیابت نوع ۲ و عوارض آن، مردم باید موارد زیر را رعایت کنند:

- ✓ دستیابی به وزن نرمال بدن و حفظ آن
- ✓ افزایش میزان فعالیت بدنی. بدین منظور حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط، به طور منظم حداقل پنج روز در هفته باید انجام پذیرد به عبارت دیگر ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط در هفته.
- ✓ پیروی از یک رژیم غذایی سالم شامل ۳ تا ۵ وعده میوه و سبزیها در روز و کاهش مصرف قند و چربیهای اشباع
- ✓ اجتناب از مصرف دخانیات. سیگار کشیدن خطر ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی را افزایش می دهد.



## تشخیص و درمان:

تشخیص زود هنگام می تواند از طریق آزمایش خون، که نسبتاً ارزان است انجام شود.

درمان دیابت شامل پایین آوردن قند خون و کنترل عوامل خطر شناخته شده است که به عروق خونی آسیب می رسانند. ترک مصرف دخانیات برای

جلوگیری از عوارض نیز مهم است.