



کد سند: PEBRO54/C

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۲/۰۶/۳۰

تاریخ ابلاغ آخرین بازنگری: ۱۴۰۳/۱۲/۰۱

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۶/۱۲/۰۱

آموزش به بیمار

دیابت



کلینیک پرستاری آموزش سلامت همه روزه به جز تعطیلات پاسخگوی سوالات شما در رابطه با (دیابت، فشارخون، دیالیز، مراقبت های پس از جراحی) می باشد:

(داخلی ۲۰۲۷) ۰۵۱۳۸۰۴۲۰۰۰



من اسکن کنید
واحد آموزش سلامت
بیمارستان ولایت



با آرزوی سلامتی و بهبودی شما

آدرس سایت بیمارستان ولایت:

<https://velayat.mums.ac.ir/>



منبع: www.Clinicalkey.com



مراقبت در منزل:

رعایت توصیه های زیر در کنترل قند خون نقش مؤثری دارد.

همراه هر وعده غذایی از سبزیجات استفاده کنید .

مصرف غذاهای چرب مثل کباب کوبیده ، سوسیس و کالباس و غذاهای سرخ شده را محدود کنید.

از حبوبات و پروتئین سویا در برنامه غذایی بیشتر استفاده کنید

حداقل روزی ۸ لیوان آب بنوشید .

فعالیت بدنی و ورزش در پایین نگه داشتن قند خون مؤثر است.



مددجوی عزیز:

مطالب پیش روی شما محتوی مطالب آموزشی برای مراقبت از بیمارتان می باشد. امیدواریم با رعایت نکات

ذکر شده سلامت خود را بازیابید



دیابت :

تعریف : دیابت یا بیماری قند یک اختلال سوخت و سازی در بدن است در این بیماری توانایی تولید هورمون انسولین در بدن از بین می رود یا بدن در برابر انسولین مقاوم شده و بنابراین انسولین تولیدی نمی تواند عملکرد طبیعی خود را انجام دهد

علائم و نشانه ها :

پر ادراری ، پر نوشی ، پر خوری ، کاهش وزن با وجود اشتهاى زیاد، خستگی و تارى دید از علائم اولیه شایع در دیابت است



تشخیص :

ثبت حداقل یک میزان قند خون تصادفی بالای ۲۰۰ میلی گرم بر دسی لیتر به همراه علائم دیابت (پرادراری ، پرخوری ، خستگی)

قند ناشتایی بالاتر یا مساوی ۱۲۶ میلی گرم بر دسی لیتر (ناشتا یعنی هشت ساعت عدم مصرف هر نوع کالری)

هموگلسین AIC بالای ۵/۶ %

نتیجه آزمایش تحمل قند ۷۵ گرم خوراکی ۲ ساعته بالای ۲۰۰ میلی گرم

عوامل مستعد کننده ;

- سن بالا
- وزن بالا
- فشارخون بالا
- چربی خون بالا
- کم تحرکی
- استرس
- رژیم غذایی نامناسب



درمان :

کنترل قند خون در سطح سلامتی شامل موارد زیر می باشد :

- برنامه غذایی متعادل (درمان طبیعی دیابت)
- تغییر سبک زندگی همراه با فعالیت فیزیکی مناسب و ورزش مداوم (درمان طبیعی دیابت)
- استفاده از داروهای کاهش دهند سطح قند خون
- استفاده از داروهای دیگر که موجب کنترل فشار خون و چربی خون می شوند .
- عدم مصرف سیگار والکل
- پرهیز از استرس

دیابت

