

## آیا از بیماری دیابت (افزایش قند خون) آگاهی دارید؟



تلفن های بیمارستان:

• ۵۲۸۸۸۲۸۲

تلفن دریافت انتقادات، پیشنهادات و شکایات:

• ۵۵۶۳۴۴۶۱

• پیامک بیمارستان

• ۳۰۰۰۲۴۰

وب سایت:

[razihos.tums.ac.ir](http://razihos.tums.ac.ir)

ایمیل:

[razihospital@sina.tums.ac.ir](mailto:razihospital@sina.tums.ac.ir)

تهیه کننده: کارگروه آموزش سلامت

بیمارستان رازی

IIW-Pa-02- 03

## علائم کاهش قند خون کدام است؟

علائم کاهش قند خون شامل احساس عصبانیت، ضعف و بی‌حالی، عرق سرد و مرطوب، تپش قلب، رنگ‌پریدگی، احساس گرسنگی بیش از حد، لرزش اندام‌ها، تاری دید و سردرد و عدم درمان به موقع منجر به اختلال حواس و تشنج و بیهوشی می‌شود.

## اقدامات موثر در صورت کاهش قند

ابتدا 15 گرم کربوهیدرات سریع‌الاث‌ر مانند یک لیوان آب با 3 حبه قند یا نصف لیوان آب میوه مصرف کنید 15 دقیقه صبر کنید. در اینجا دو حالت ممکن است اتفاق بیفتد، حالت اول این است که علائم افت قندخون برطرف شوند. حال می‌توانید مواد حاوی کربوهیدرات طولانی‌اثر مانند یک لقمه نان و پنیر مصرف کنید تا از افت قندخون مجدد جلوگیری شود. اگر تا وعده غذایی اصلی بیش‌تر از یک ساعت باقی مانده بود باید یک میان وعده سبک هم مصرف نمایید. حالت دوم آن است که بعد از گذشت 15 دقیقه همچنان علائم افت قند خون باقی بماند، در این صورت مجدداً 15 گرم کربوهیدرات مصرف کنید و 15 دقیقه دیگر منتظر بمانید این کار را آنقدر ادامه می‌دهید تا قند خون شما افزایش یابد. سپس اگر بیش از یک ساعت تا وعده غذایی اصلی‌تان باقی مانده است، میان‌وعده مصرف نمایید.

## ورزش کنید.

ورزش، پاسخ دهی سلول‌های بدن به انسولین را افزایش می‌دهد، در نتیجه غلظت قند خون کاهش می‌یابد. پیاده روی، در صورتی که حداقل 3 تا 4 بار در هفته و هر بار به مدت 45 دقیقه انجام شود ورزش مناسبی برای شروع فعالیت بدنی است. می‌توانید به جای 30 دقیقه ورزش پیوسته، در طول روز 3 بار و هر بار 10 دقیقه ورزش نمایید. بهترین زمان انجام ورزش، 1 تا 3 ساعت بعد از صرف غذا است. بهتر است مدت و شدت فعالیت ورزشی خود را به تدریج افزایش دهید. به میزان کافی آب بنوشید تا جایگزین مایعی که حین ورزش که در اثر عرق کردن از بدن شما دفع شده است شود. قبل از شروع هر نوع ورزش و یا فعالیت بدنی، حتماً با پزشک خود در این مورد مشورت کنید و از یاد نبرید که اگر تاکنون فعالیت بدنی نداشته‌اید، نباید ناگهان، آن هم به مدت زیاد، فعالیت کنید.

## علائم افزایش قند خون کدام است؟

تشنگی شدید، افزایش حجم و دفعات تخلیه ادرار، کاهش وزن و اشتهای بیش از حد در این مواقع سعی کنید مقادیر زیادی مایعات بدون قند مصرف کنید و پس از اندازه‌گیری قندخون به پزشک مراجعه نمایید.

## دیابت چیست؟

دیابت نوعی بیماری است که در آن مقدار قند خون فرد مبتلا به طور مداوم زیاد است. افزایش قند خون دو علت می‌تواند داشته باشد، یا لوزالمعده قادر نیست به مقدار کافی انسولین ترشح کند و یا سلول‌های بدن نمی‌توانند به انسولین ترشح شده پاسخ داده و قند خون را مصرف نمایند. انسولین هورمونی است که توسط لوزالمعده در بدن تولید و باعث می‌شود قند یا به عبارتی انرژی حاصل از مصرف غذاها در بدن مورد استفاده قرار گیرد.

## نشانه های دیابت چیست؟

دیابت غالباً "یک بیماری بی‌سر و صدا" است. در برخی از بیماران افزایش قند خون علائم زیر را ایجاد نماید:

- تکرر ادرار
- کاهش وزن
- تشنگی فراوان
- ضعف و کاهش نیروی جسمی
- دیر بهبود یافتن زخم‌ها و عفونت

## خطرات ناشی از دیابت چیست؟

اگر قند خون به‌طور مستمر و طی سالیان متمادی، بالا باشد با اثر بر عروق کوچک و اعصاب، عوارض دیررس دیابت در چشم‌ها، کلیه‌ها و پاها بروز خواهند کرد.



© Can Stock Photo - esp11694663

## انواع دیابت کدامند؟

### دیابت نوع 1

بیمارانی که مبتلا به دیابت نوع 1 هستند اغلب لاغرند و معمولاً در گروه سنی کودکان، نوجوانان و جوانان هستند. در بدن این افراد، اصلاً انسولین ساخته نمی‌شود و یا به مقدار بسیار ناچیز تولید می‌شود و برای جبران کمبود آن باید انسولین به بدن بیمار تزریق نمود.

### دیابت نوع 2

اغلب بیماران مبتلا به این نوع از دیابت چاق و در سنین بالا هستند. این افراد می‌توانند مدت‌ها با تغذیه صحیح و کاهش وزن درمان شوند زیرا در بدن این نوع دیابتی‌ها، تا پیش از مراحل پیشرفته بیماری، انسولین به اندازه کافی ساخته می‌شود و در صورت کاهش وزن می‌توانند مدت‌ها بدون تزریق انسولین درمان شوند اما در برخی از این بیماران، برای مهار قند خون مصرف داروهای خوراکی و یا انسولین لازم است.

## درمان دیابت چگونه است؟

دیابت نوع 2 به‌خوبی قابل درمان است. خیلی وقت‌ها به واسطه تغییر شیوه زندگی که شامل رعایت برنامه غذایی معتدل و ورزش است درمان بیماری ممکن است. در مواقعی که تغییر عادات زندگی، غیرعملی یا بی‌اثر باشد، می‌توان از درمان دارویی استفاده کرد.

## وزن خود را کاهش دهید.

اضافه وزن حتی به مقدار کم، به‌خصوص اگر چربی در ناحیه شکم ذخیره شده باشد، خطر پیشرفت دیابت نوع دو، افزایش فشار خون و افزایش سطح کلسترول خون را در بر دارد.

## برنامه صحیح غذایی را رعایت کنید.

- در هر وعده غذایی از کربوهیدرات‌های پیچیده استفاده کنید. غذاهای نشاسته‌ای مانند نان (ترجیحاً سبوس‌دار)، غلات، میوه‌ها، سیب‌زمینی و برنج حاوی کربوهیدرات‌های پیچیده هستند. اگر این غذاها بیش از حد مصرف شوند، به چربی تبدیل شده و باعث اضافه وزن می‌شوند. چاقی سبب افزایش مقاومت سلول‌های بدن به انسولین شده و در نتیجه باعث بروز بیماری دیابت یا تشدید آن می‌شود.
- هر روز از مواد غذایی حاوی پروتئین مانند گوشت، مرغ، ماهی، تخم‌مرغ و پنیر استفاده نمایید.
- از سبزی‌ها، مواد معدنی و ویتامین‌هایی که برای سلامت بدن ضروری هستند استفاده نمایید.
- از مصرف بیش از حد غذاهای شیرین مانند نوشابه‌ها، کیک‌ها، بیسکویت‌های شیرین، شکلات، عسل و آب‌میوه‌ها دارای مقادیر زیادی قند ساده هستند پرهیز نمایید.
- از مصرف غذاهای پرچربی از جمله کره، مارگارین، روغن‌ها، کره بادام زمینی و گوشت پرچرب. غذاهایی مانند سوسیس، پنیر، کیک، شکلات، بستنی، سیب‌زمینی سرخ‌شده و سس‌های پرچرب پرهیز کنید.

