

عوامل خطر ساز در دیابت بارداری :

- سابقه ابتلای خانوادگی
- سن بالای ۲۵ سال
- سابقه قبلی دیابت حاملگی
- سابقه تولد نوزاد با وزن بیشتر از ۴ کیلوگرم

از عوارض دیابت :

- افت قند خون - زخم پای دیابتی (ناشی از افزایش قند خون) - مشکلات بینایی - کلیوی - قلبی - عروقی - اختلالات حسی و گزگز دست ها و پاها - مشکلات گوارشی و پوستی - اختلال دستگاه ادرار - تناسلی و ...

افت قند خون :

- حالتی کاملاً شایع در افراد دیابتی که داروهای پایین آورنده قند خون دریافت می کنند و زمانی اتفاق می افتد که قند خون پایین می افتد

علل افت قند خون :

تزریق زیاد انسولین - دریافت کم غذا - فعالیت بدنی نامتناسب - دریافت کم کربوهیدرات - دریافت غذا با تاخیر

علائم افت قند خون :

بی قراری و سردرد - لرزش و عدم تعادل - گرسنگی شدید - تعریق و تپش قلب - برآشفستگی و احساس اندوه - عدم تمرکز - تاری دید - در اثر کاهش طولانی مدت قند خون - در موارد افت شدید قند تشنج و بیهوشی

درمان افت قند :

دریافت قند ساده که به راحتی توسط دستگاه گوارش جذب شود واز مصرف شکلات و آبنبات اجتناب کنید چون چربی آن مانع جذب سریع قند می شود ، مصرفی یکی از این موارد : مصرف دوتا سه حبه قند - نصف لیوان آب میوه - یک قاشق غذا خوری شکر یا عسل

علائم بالارفتن قند خون :

بی حسی و سوزن سوزن شدن اعضای بدن - گرسنگی بیش از حد و مصرف بیش از حد مواد غذایی - تکررادرار - افزایش و یا کاهش بیش از حد وزن - کندی در بهبودی زخم ها

اقدامات لازم در زخم پای دیابتی :

کنترل قند خون و اجتناب از چاقی - رعایت بهداشت پا - شستن روزانه جورابها و پاها با آب ولرم - کوتاه کردن با دقت ناخن ها و صاف کردن زاویه ناخن ها با سوهان - به هیچ عنوان پا برهنه راه نروید واز جوراب های نخی استفاده کنید

نکاتی برای پیشگیری و درمان :

- اجتناب از مصرف بیش از حد مواد غذایی شیرین - استفاده از روش آب پز کردن به جای سرخ کردن - محدود کردن مصرف میوه های شیرین - کاهش مصرف فست فود - کاهش مصرف روغن های جامد - استفاده بیشتر از سبزیجات - افزایش مصرف غلات سبوس دار

شناسنامه پمفلت آموزشی کد

شناسنامه پمفلت آموزشی کد	
عنوان	دیابت
تهیه کننده	مرضیه منصوری
سال تهیه	1402
ناظر کیفی :	سوپروایزر آموزشی منیره اکبرزاد
تایید کننده	دکتر خالد رحمانیا



تعریف دیابت:

مرض قند بیماری مزمن ومادام العمری است که در آن مقدار کافی انسولین تولید نمی شود ویا نمی تواند از انسولین تولید شده به نحو احسن استفاد کند

انواع دیابت :

- دیابت نوع یک
- دیابت نوع دو

دیابت نوع یک :

در این نوع دیابت غده پانکراس توانای تولید انسولین را ندارد ویا تولید انسولین بسیار کم ویا متوقف می شود

معمولا در دوران کودکی و نوجوانی آغاز می شود، اما ممکن است در هر سنی اتفاق بیفتد

دیابت نوع دو :

غده لوزالمعده انسولین تولید می کند اما مقدار آن ناکافی است ویا بدن نسبت به آن مقاوم است وتوانایی استفاده از آن را ندارد بیشتر در افراد سن بالای ۳۰ سال دیده می شود

پیش دیابت :

حالتی است که درآن بدن نسبت به اثرات انسولین مقاومت پیدا کرده وعملکرد طبیعی انسولین که انتقال قند خون به داخل سلول هاست به خوبی صورت نمی گیرد

عوامل خطر ساز که احتمال ابتلا به

پیش دیابت را بیشتر می کند :

- چاقی واضافه وزن
- ورزش نکردن
- سابقه خانوادگی ابتلا به دیابت نوع دو

-سن ۴۵ سال وبیشتر

- نژاد(در بعضی نژاد آفریقایی و

آمریکایی - بروز دیابت بیشتر است)

-دیابت بارداری(یا تولد نوزاد با وزن بیشتراز

۴کیلو گرم

دیابت بارداری :

دیابتی که برای اولین بار در یک خانم باردار

پدیدار می شود