

خودمراقبتی در

دیابت

مقدمه



تهیه و تنظیم - سال :

مریم ارمندی (کارشناس پرستاری) - ۱۳۹۷

زیر نظر : دکتر مسعود غلامی

گروه هدف: بیماران

کد پمفلت : RH.PMI.P ۱

تعریف

دیابت یک عارضه ناشی از اختلال در تولید ویا عملکرد انسولین در بدن است. انسولین هورمونی است که در لوزالمعده ترشح می شود و سلولها را قادر می سازد تا قند را از خون بگیردو برای تولید انرژی استفاده کنند.



انواع دیابت:

➤ دیابت نوع یک: در صورتیکه انسولین تولید نشود فرد به دیابت نوع یک مبتلا می شود. دیابت نوع یک بیشتر کودکان و نوجوانان بروز می کند.

➤ دیابت نوع دو: در صورتیکه انسولین کم تولید شود یا انسولین تولید شده موثر نباشد دیابت نوع دو بوجود می آید. دیابت نوع دو بیشتر در میانسالان، به ویژه در افراد چاق ایجاد می گردد.

{ ۱ }

علائم

- کاهش وزن بی دلیل
- خستگی
- تشنگی شدید
- تکرر ادرار

Les 5 symptômes du diabète



عوامل خطر

شناخت عوامل UNDERSTAND TYPE 2 DIABETES KNOW THE RISK FACTORS

فطر ساز بیماری دیابت نوع ۲

unhealthy eating
تغذیه ناسالم

family history
سابقه خانوادگی

obesity
اضافه وزن و چاقی

lack of exercise
عدم ورزش و کم تحرکی

Diabet Home.com
خانه دیابت ایران

{ ۲ }

پیشگیری و درمان

لازمه پیشگیری از ابتلا به دیابت و کنترل آن در صورت ابتلا داشتن سبک زندگی سالم است
سبک زندگی سالم شامل موارد زیر می باشد:

- ✚ تغذیه سالم
- ✚ تحرک بدنی
- ✚ آموزش مهارت های زندگی و کاهش استرس
- ✚ ترک دخانیات و مشروبات الکلی
- ✚ رعایت بهداشت خواب

سبک زندگی سالم

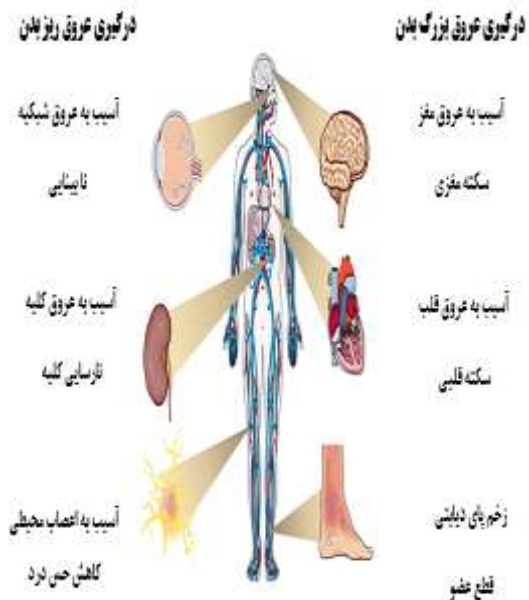


عوارض

عوارض زودرس:

- ✚ افت قند خون و کاهش سطح هوشیاری
- ✚ افزایش قند خون و کاهش سطح هوشیاری

عوارض دیر رس:



تشخیص

بیماری دیابت در مراحل اولیه تنها با آزمایش قابل تشخیص می باشد و علائم بالینی در زمان پیشرفت بیماری و شروع عوارض نمایان می شود. بنابراین در صورتیکه عوامل خطر ذکر شده در شما وجود دارد به صورت سالیانه آزمایش قند خون ناشتا را انجام دهید.

تشخیص زود هنگام ← کاهش عوارض

Diabetes Guide

