

## علائم اصلی بیماری دیابت را می دانید؟

تشنگی بیش از حد، افزایش اشتها، خستگی  
زودرس، کاهش وزن قابل توجه

## از عوارض دیابت آگاهی دارید؟

### عوارض زودرس

افزایش قندخون، افت قند خون و کمای دیابتی

### عوارض دیررس دیابت:

عوارض چشمی

عوارض کلیوی

بیماریهای قلبی

سکته مغزی



## عوامل خطر قند خون بالا (دیابت) کدامند؟

\* چاقی

\* سن بالای ۴۵ سال

\* سابقه فشارخون بالا

\* سابقه چربی خون

\* ارث

## از انواع بیماری دیابت آگاهی دارید؟

دیابت نوع ۱: اغلب در سنین زیر ۳۰ سال دیده می شود.

دیابت نوع ۲:

دربالغین و افراد بالای ۳۰ سال و افراد چاق دیده میشود.

دیابت حاملگی: دیابتی که در سه ماهه دوم و یا سوم حاملگی بروز کرده و بعد از حاملگی بهبود می یابد.

بیمار و همراه گرامی مطالعه این محتوی آموزشی می تواند شما را با بیماری خود بیشتر آشنا کند و به حفظ و بازیابی سلامتی شما کمک می کند.

## آیا می دانید قندخون بالا (دیابت) چیست؟

در این بیماری انسولین به مقدار کافی وجود ندارد  
سا به میزان کافی بوده ولی توانایی انجام وظایف خود را ندارد.

در صورتی که قندخون ناشتا ۱۲۶ و بالاتر باشد  
دیابتی بوده و افرادی که قند خون ناشتا ۱۰۰-  
۱۲۵ باشد بعنوان پیش دیابت نامیده می شود.





دانشگاه علوم پزشکی خدمات بهداشتی درمانی گیلان

بیمارستان شهید انصاری رودسر

## درمورد قند خون بالا (دیابت) چه

### می دانید؟



تهیه و تنظیم: واحد آموزش سلامت

بیمارستان شهید انصاری رودسر

مرداد ۱۴۰۳

توصیه لازم برای بیماران دیابتی را می دانید؟

عدم استعمال دخانیات

استراحت و خواب مناسب داشته باشید

مصرف مواد غذایی شور، فست فودها پرهیز کنید

منابع کافی حاوی فیبر (غلات سبوس دار، سبزیجات) استفاده کنید.

منظور از سبزیجات انواع سبزی، خیار، گوجه، کاهو، کلم می باشد.

مصرف قندهای ساده (قند، شکر، شکلات، شیرینی و...) کاهش دهید.

بچای مصرف قند و شکر از توت خشک و کشمش استفاده کنید.

مراقب پاهای خود باشید از پوشیدن جوراب و کفش تنگ پرهیزید.

منبع: نصیری زاده، م ۱۳۹۲، راهنمای سریع آموزش بیمار

بیمارستان:

۴۱۶۲۴۰۰۱

۲۹۳

## از درمان بیماری دیابت آگاهی دارید؟

رژیم غذایی مناسب:

مصرف میوه و سبزیجات

ورزش و فعالیت

از ورزش در گرمای شدید و سرمای شدید

پرهیزید

در زمان مشخص ورزش کنید.

دارو درمانی:

طبق دستور پزشک از داروهای

خوراکی یا تزریقی استفاده کنید.

