

۳- دیابت حاملگی :

افزایش قند خون در طی دوران حاملگی است .

دیابت حاملگی در چه کسانی دیده می شود
کسانی که :

- سابقه فامیلی دیابت دارند
- سابقه قبلی دیابت بارداری دارند
- اضافه وزن دارند
- دارای نوزاد بالای ۴/۵ کیلو در زایمان های قبلی هستند .

علائم تشخیصی دیابت :



با این وجود آزمایش قند خون تنها راه
تشخیص قطعی دیابت می باشد .

علل دیابت نوع ۲ :

اختلال در عملکرد یا تولید ناکافی انسولین که باعث
عدم توانایی بدن در مصرف قند شده و منجر به
افزایش غیر طبیعی قند خون می شود .

دیابت نوع ۲ در چه کسانی دیده می شود :

۱-در سن بالای ۳۰ سال

۲-در افراد چاق

۳-سابقه وجود دیابت در خانواده

۴-کم تحرکی

۵- سابقه دیابت در حاملگی های قبلی

۶-کسانی که دچار افزایش فشار خون هستند

۷- کسانی که دچار افزایش چربی خون هستند

۸-خانم هایی که نوزادان بزرگ بیشتر از ۴/۵
کیلوگرم به دنیا آورده اند

۹-کسانی که عادت های غذایی بدی دارند :

نخوردن صبحانه ، دیر شام خوردن و بلافاصله

خوابیدن ، مصرف زیاد شیرینی جات و غذاهای سرخ

کرده و چرب و ...

دیابت - بیماری است که در آن بدن قادر به تولید
یا استفاده مناسب از انسولین نیست . در نتیجه
مقدار قند خون بالا می رود . دیابت بیماری مزمن و
مادام العمر بوده که درمان قطعی ندارد . ولی با
رعایت توصیه های بهداشتی و مصرف منظم دارو
می توان بیماری را تا حدودی کنترل کرد و از بروز
عوارض آن جلوگیری نمود .

انواع دیابت :

۱-دیابت نوع اول

۲-دیابت نوع دوم

۳-دیابت حاملگی

۴-دیابت با علت ناشناخته

علل دیابت نوع ۱ :

فقدان تولید انسولین که باعث می شود بدن نتواند
قند را مصرف نماید و در نتیجه موجب افزایش غیر
طبیعی قند خون می شود . دیابت نوع ۱ قابل
پیشگیری نیست . اما مصرف ماهی در دوران
بارداری و مصرف ویتامین D در شیر خواران احتمال
ابتلا به دیابت در دوران کودکی را کاهش می دهد .



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی
لرستان

مرکز آموزشی درمانی شهدای عشایر

دیابت

راههای پیشگیری و کنترل آن



واحد آموزش سلامت - بازنگری ۱۴۰۳

سایت بیمارستان: <http://shohada.lums.ac.ir>

عوارض عمده بیماری دیابت :

۱- عارضه چشمی

۲- عارضه قلبی عروقی

۳- عارضه کلیوی

۴- عارضه عروقی عصبی (پای دیابتی)



زخم پای دیابتی

راههای پیشگیری از ابتلا به دیابت نوع ۲ :

• کاهش وزن

• ورزش (پیاده روی)

• به اندازه غذا خوردن و کاهش مصرف مواد

قندی

• مصرف سبزیجات و میوه ها

• عدم مصرف دخانیات

• بررسی سالانه قند خون در افراد در معرض

خطر

• کنترل استرس

علائم افزایش شدید قند خون :

• تشنگی بیش از حد

• تکرر ادرار

• خواب آلودگی غیر معمول

• زود عصبانی شدن

• اختلال دید

• ابتلا به برخی عفونت ها (مخصوصاً عفونت

های ادراری)

• کمای دیابتی

علائم کاهش شدید قند خون :

• افزایش ضربان قلب

• اضطراب

• تعریق

• سرگیجه و لرزش بدن

• خواب آلودگی غیر معمول

• تاری دید و اختلال تکلم

• ضعف پیشرونده

• تشنج و اغماء