

### 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 ۱۴۰۵

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