



مدیریت آموزش و پرورش دماوند

کارشناسی سلامت و تندرستی

فروردین ۱۳۹۵

هفته سلامت گرامی باد

شعار امسال " غلبه بر دیابت "

دیابت

بیماری دیابت یک بیماری غیر واگیر است که، در اثر ناتوانی بدن در تولید انسولین یا اثر نکردن انسولین در سوخت و ساز مواد قندی پدید می‌آید اگر به هر دلیل قند خون (گلوکز) بالا باشد دیابت یا مرض قند بروز کرده است

اهمیت دیابت

- هر ۱۰ ثانیه یک نفر در جهان به دلیل عدم آگاهی از دیابت و روش کنترل آن، جان خود را از دست می‌دهد
- هر ۳۰ ثانیه یک نفر در جهان به علت عدم آگاهی از دیابت و روش کنترل آن، پای خود را از دست می‌دهد.
- هر ۵ ثانیه یک نفر به دیابت مبتلا می‌شود
- وجود حدود ۱۱۰ هزار بیمار دیابتی در یزد که ۵۰ هزار نفر از این افراد از دیابت خود خبر ندارند
- شیوع دیابت نوع ۲ در نوجوانان

انواع دیابت

- ❖ دیابت نوع ۱ یا دیابت جوانان یا دیابت وابسته به انسولین
- ❖ دیابت نوع ۲ یا دیابت بزرگسالان دیابت غیر وابسته به انسولین
- ❖ دیابت حاملگی

علائم دیابت

- ❖ تشنگی زیاد
- ❖ تکرر ادرار
- ❖ احساس خستگی
- ❖ عفونتهای مکرر پوستی
- ❖ کاهش وزن
- ❖ اشتهاى بیش از معمول
- ❖ عدم بهبود زخمها در زمان معمول
- ❖ درد شکم
- ❖ تاری دید
- ❖ خارش پوست

عوارض دیابت

- درگیری عروق خونی کوچک شامل عوارض چشمی، کلیوی، عصبی
- درگیری عروق خونی بزرگ شامل عوارض قلبی عروقی مانند سکته قلبی و سکته مغزی



افراد در معرض خطر

- ❖ افراد چاق
- ❖ افراد سیگاری
- ❖ افراد کم تحرک
- ❖ کسانی که سابقه دیابت در یکی از افراد خانواده دارند.
- ❖ افرادی که تغذیه نادرست دارند و بیش از حد از غذاهای شیرین و چرب استفاده می نمایند.
- ❖ زنان حامله
- ❖ افراد دچار فشار خون بالا

پیشگیری

- تغییر شیوه های نادرست زندگی و جایگزین نمودن آنها با رفتارهای بهداشتی فعالیت بدنی منظم حداقل ۳۰ دقیقه ورزش روزانه
- خودداری از مصرف مواد غذایی پرچرب مانند لبنیات پرچرب، روغن حیوانی، سس، گوشت های پر چرب
- پرهیز از استرس و کنترل آن در زندگی
- پرهیز از مصرف قند و شیرینی زیاد
- استفاده همیشگی از میوه ها و سبزی ها
- پرهیز از مصرف مواد غذایی سرخ شده و استفاده از روش های دیگر

درمان

- کاهش وزن
- ورزش های منظم
- رژیم غذایی مناسب
- استفاده از داروهای پایین آورنده قند خون

آزمایش هموگلوبین A1C

این آزمایش نشان می دهد که در طول ۳- ۲ ماه گذشته چند درصد از هموگلوبین خون با قند ترکیب شده است

حد قابل قبول مقدار هموگلوبین A1C زیر ۸ و ترجیحاً زیر ۷ درصد است. نگه داشتن هموگلوبین A1C زیر ۷ درصد نه تنها از پیدایش عوارض دیابت در چشم ها، کلیه ها و اعصاب جلوگیری می کنند بلکه حتی در صورت وجود این عوارض باعث برگشت آن ها شده و از پیشرفتشان جلوگیری به عمل می آورد. آزمایش هموگلوبین A1C را باید ترجیحاً هر ۳ ماه یا حداکثر هر ۶ ماه یکبار انجام داد

تشخیص

قند ناشتا: ۱۲۶ و بالاتر
قند دو ساعته: ۲۰۰ و بالاتر

دیابت

قند ناشتا: ۱۲۵-۱۰۰
قند دو ساعته: ۱۹۹-۱۴۰

پیش دیابت

قند ناشتا: ۹۹ و پایین تر
قند دو ساعته: ۱۳۹ و پایین تر

نرمال