



خدمت به خلق  
برای رضای خدا...  
گروه جهادی پزشکی  
شهید کاظمی آشتیانی  
دانشکده پزشکی دانشگاه شاهد



اردو در پزشکی



بسیج دانشجویی دانشکده پزشکی  
دانشگاه شاهد



بروسور آموزشی

# دیابت

ویژه  
بیماران  
دیابتی

- دیابت؛ بیماری قندخون بالا
- عوارض دیابت چیست؟
- افت قندخون و زخم پای دیابتی را چگونه مدیریت کنیم؟
- نکاتی برای پیشگیری و درمان کمکی دیابت
- رایج ترین باورهای نادرست در مورد دیابت کدام است؟

- ### نکات رفتاری
- ۱- افزایش فعالیت بدنی (حداقل ۳۰ دقیقه پیاده روی تند یا دویدن آرام به مدت ۵ روز در هفته)
  - ۲- اجتناب از استعمال دخانیات و مصرف الکل
  - ۳- مصرف ۶ وعده غذایی کم حجم در ساعات منظم به جای ۳ وعده غذایی پر حجم
  - ۴- افزایش حضور در پارکها و مناطق خوش آب و هوا در مواقع آلودگی هوا
  - ۵- کاهش مصرف آب و مایعات حین مصرف غذا، درازنکشیدن و ورزش نکردن بلافاصله بعد از صرف غذا
  - ۶- پرهیز از خشم و تنش های عصبی
  - ۷- تلاش برای حفظ آرامش، داشتن خواب مناسب و سحرخیز بودن

## رایج ترین باورهای نادرست درباره دیابت

- باور نادرست ۱: اگر به جای داروهای شیمیایی و انسولین از داروهای گیاهی استفاده کنیم بهتره!
- باور درست: داروهای گیاهی هم مانند داروهای شیمیایی، می توانند عوارضی داشته باشند؛ چنانچه نیاز به مصرف داروهای گیاهی در کنار داروهای شیمیایی باشد، باید توسط پزشک متخصص طب ایرانی تجویز شود.
- باور نادرست ۲: بهتر است بجای قند و شکر از خرما، عسل، کشمش و... که قند طبیعی دارند، استفاده کنیم!
- باور درست: بیماران دیابتی باید خرما و عسل و... را با احتیاط مصرف کنند. این افراد به جای قند و شکر می توانند از میزان متعادلی توت خشک (درشرایطی که قندخون خیلی بالا نباشد) استفاده نمایند.
- باور نادرست ۳: بیماران دیابتی صرفاً باید مصرف «مواد قندی» خود را رعایت کنند.
- باور درست: بیماران دیابتی علاوه بر رعایت نکات قند مصرفی، باید رژیم چربی مصرفی و نمک خوراکی و... را رعایت کنند.
- باور نادرست ۴: بیماری دیابت مسری است!
- باور درست: سبک نادرست زندگی، عدم فعالیت بدنی و زمینه ژنتیکی از عوامل اصلی ابتلا به دیابت هستند.

**بروشور آموزشی دیابت برای پیشگیری، درمان کمکی دیابت و عوارض آن مفید است و جایگزین مراجعه به پزشک و درمان دارویی نمی باشد.**

تارنما:

MASIHADAM.ir



سامانه ثبت نام و شرکت در اردو:

MASIHADAM.ir/JAHADI



اهدای نذورات:

MASIHADAM.ir/NAZR



شبکه های اجتماعی:

@MASIHADAM.ir



رایانامه:

info@MASIHADAM.ir



آدرس:

تهران - بلوار کشاورز - خیابان فلسطین -  
خیابان ایتالیا - بیمارستان شهید مصطفی خمینی -  
پایگاه بسیج دانشجویی شهید مصطفی خمینی







## نکاتی برای پیشگیری و درمان کمکی دیابت

### نکات تغذیه‌ای

- ۱- اجتناب از مصرف بیش از حد مواد غذایی شیرین (مانند نوشابه‌های گازدار، انواع مربا، عسل، نوشابه‌های انرژی‌زا، آبمیوه‌های صنعتی، بیسکوئیت، کیک‌ها و ...)
- ۲- استفاده از روش آب‌پز کردن، بخارپز کردن و کبابی کردن به جای سرخ کردن غذا
- ۳- محدود کردن مصرف میوه‌های شیرین (مانند خربزه، هندوانه، انگور، خرما، کشمش، موز و...) در برنامه غذایی
- ۴- کاهش مصرف فست‌فود (مانند سوسیس، کالباس و...)
- ۵- کاهش مصرف روغن‌های جامد، کره حیوانی و مارگارین
- ۶- بیماران دیابتی می‌توانند با احتیاط و به میزان متعادلی از میوه‌هایی مانند سیب، پرتقال، آلو، آلبالو، توت‌فرنگی، گلابی، کیوی، خیار، انار، زرشک و... استفاده کنند.
- ۷- استفاده بیشتر از سبزیجات (مانند اسفناج، گشنیز، هویج، ساقه‌ی ریواس و...)
- ۸- اجتناب از مصرف بیش از حد مواد غذایی کنسروی، گوشت گوساله، بادمجان، هلیم، قارچ، کله پاچه، عدس و...
- ۹- افزایش مصرف غلات سبوس‌دار (مانند جو دوسر، نان سبوس‌دار، جو کامل، گندم کامل و...)
- ۱۰- در صورتی که قبل از ورزش، قند خونتان زیر ۱۰۰ باشد، حتماً از مواد قندی استفاده کنید.



### ۱- افت قند خون

افت قند خون به قند خون کمتر از ۷۰ در بیماران دیابتی و کمتر از ۶۰ در افراد غیردیابتی اطلاق می‌شود؛ که به علت مصرف مقادیر بالاتر از حد نیاز داروهای ضد دیابت همانند انسولین و افزایش فاصله‌ی بین وعده‌های غذایی، فعالیت ورزشی بیش از حد، مصرف الکل، مواد مخدر و... اتفاق می‌افتد.

- ✓ اندازه‌گیری مرتب قند خون و افزایش تعداد وعده‌های کم‌حجم غذایی برای پیشگیری از افت قند خون مفید است.
- ✓ در صورت افت قند خون، ۳ حبه قند یا یک قاشق عسل یا نصف لیوان آبمیوه مصرف کنید.
- ✓ اگر پس از ۱۵ دقیقه قند خون بالای ۷۰ نرسید، موارد بالا تکرار شود و اگر رفع شد، سپس نان و پنیر یا یک لیوان شیر مصرف کنید.

### ۲- زخم پای دیابتی

در بیماران دیابتی به دلیل افزایش قند خون، به مرور حس درد و لمس دست و پا کاهش می‌یابد و به همین علت این بیماران برای جلوگیری از آسیب به پاهای خود، توصیه می‌شود اقدامات زیر را انجام دهند:

- ✓ کنترل قند خون، اجتناب از چاقی، رعایت بهداشت پا، شستن روزانه جوراب‌ها و پاها با آب ولرم. (برای تشخیص سردی و گرمی آب از آرنج خود استفاده کنید.)
- ✓ کوتاه کردن با دقت ناخن‌ها و صاف کردن زاویه ناخن‌ها با سوهان
- ✓ به هیچ عنوان پابرهنه راه نروید و از جوراب‌های نرم و ضخیم نخی یا کتان‌ی و از کفش‌های راحت جادار پنجه‌گرد چسب‌دار استفاده کنید.
- ✓ هر روز کفش خود را از نظر پارگی، وجود ریگ یا هر چیز دیگری که به پای شما آسیب می‌زند، بررسی کنید.
- ✓ عصر هر روز تمامی قسمت‌های پا و بین انگشتان آن را برای بررسی زخم یا هر مشکل دیگری به دقت مشاهده و لمس کنید.



### دیابت؛ بیماری قند خون بالا

دیابت بیماری مهمی است که امروزه حدود ۱۰٪ مردم به آن مبتلا هستند و حدود نیمی از این افراد از بیماری خود بی‌اطلاع‌اند. این بیماری انواع مختلفی دارد از جمله: دیابت نوع ۱، دیابت نوع ۲، دیابت بارداری و...

قند خون ناشتا  
(آزمایشگاهی)



کنترل قند خون برای افراد دیابتی	قند خون پیش از غذا خوردن	قند خون ۲ ساعت بعد از غذا خوردن
قند خون اندازه‌گیری شده توسط دستگاه خانگی سنجش قند خون	۸۰ - ۱۳۰ mg/dl	کمتر از ۱۸۰ mg/dl

### عوارض دیابت چیست؟

مشکلات بینایی، کلیوی، قلبی-عروقی، اختلالات حسی و گزگز دست‌ها و پاها، مشکلات گوارشی، مشکلات پوستی، افت قند خون، اختلال دستگاه ادراری-تناسلی و... از عوارض بیماری دیابت هستند.

**⚠️ بیماران دیابتی در صورت داشتن تهوع، استفراغ، درد شکم، کاهش وزن غیرطبیعی، وجود بوی میوه در تنفس و یا کاهش هوشیاری باید سریعاً به پزشک خود مراجعه نمایند.**

در ادامه به ۲ مورد از مهم‌ترین عوارض دیابت اشاره می‌شود: