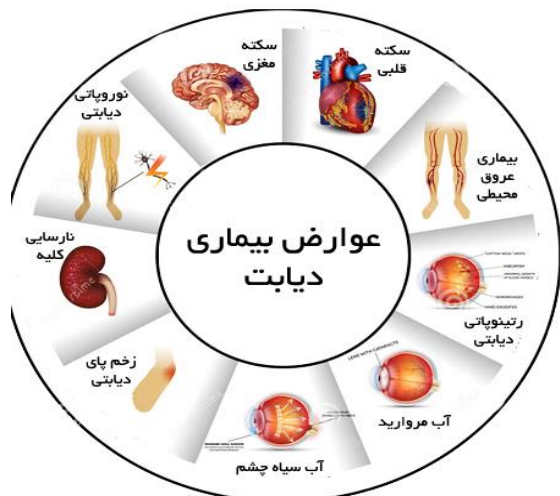


بسم تعالی

دیابت و پیشگیری از عوارض آن



گردآورنده: شهره نعمتی

زمستان ۹۷/بازنگری زمستان ۱۴۰۱

کد پمفلت: PAL-SI-23-0001

و یا سن شما ۶۵ و یا بالاتر است، ممکن است به تزیق ۵ساله تقویت شده نیاز داشته باشید.

توجه: با توجه به شرایط شما ممکن است پزشکتان واکسن های دیگری را به شما پیشنهاد بدهد

از دندانهایتان مراقبت کنید:

حداقل دوبار در روز مسواک بزنید، یک بار در روز نخ دندان بکشید، برنامه معاینات دندان را حداقل دو بار در سال داشته باشید



به پاهای خود توجه کنید

- پاهای خود را هر روز با آب ولرم بشویید.
- پاهای خود را همیشه خشک نگه دارید. به ویژه بین انگشتان پا را.
- پاهای خود را با لوسیون مرطوب نگه دارید.
- هر روز پاها را از نظر خراش، زخم، قرمزی و التهاب بررسی کنید.
- اگر زخم یا مشکلی در پا داشتید که در مدت کوتاهی بهبود پیدا نکرد با پزشک خود مشورت کنید

خوردن غذاهای سالم و ورزش منظم می تواند یک راه مطمئن جهت کنترل فشار خون و کلسترول باشد. البته بعضی اوقات طبق نظر پزشک مصرف دارو نیز لازم است.



برنامه سالیانه جهت مراقبت بینائی:

معاینات سالیانه از جمله بررسی وضعیت بینایی با دید انجام شود. افزایش فشارخون می تواند موجب افزایش رشد غیرطبیعی عروق چشمی و خونریزی آنان گردد. در صورت عدم کنترل به موقع می تواند موجب آسیب به شبکه چشم و حتی نابینایی شود.

واکسن های خود را به موقع بزنید:

-واکسن آنفلوآنزا: توصیه می شود در اواخر شهریور و اول پاییز زده شود

واکسن پنومو کوک: اغلب اوقات تزریق واکسن پنومو کوک فقط یک بار نیاز است ولی اگر شما دچار عوارض دیابت شده

تعریف دیابت:

مواد غذایی مانند کربوهیدراتها، برای این که در بدن مورد استفاده قرار گیرند نیاز به انسولین و گیرنده های سالم آن در سلولهای بدن دارند، اگر انسولین نباشد یا کم باشد یا گیرنده های سلول سالم نباشد قندها در خون بالا میروند و بیماری دیابت ایجاد میشود

انواع دیابت:

نوع ۱: در این نوع دیابت انسولین ترشح نمیشود. فرد باید تحت درمان با انسولین قرار گیرد، شروع بیماری ناگهانی و معمولاً در سنین کودکی و نوجوانی است،



نوع ۲: در این نوع دیابت، بیشترین تراکم در کارایی انسولین است. شروع تدریجی دارد و بیشترین در افراد بزرگسال چاق و کم تحرک دیده میشود.



درمان این نوع دیابت از طریق کاهش وزن و رعایت رژیم غذایی همراه با ورزش است و در صورتی که به این صورت کنترل نشود از داروهای خوراکی پایین آورنده قند خون و یا در شرایط خاص از انسولین برای کنترل بیماری استفاده می شود.

یک نوع دیگر دیابت نیز وجود دارد که به آن دیابت حاملگی گویند که احتمال ابتلا این مادران به دیابت در آینده بیش تر است

عوارض دیابت:

به طور کلی دیابت میتواند بر اکثر اندامهای حیاتی ما مانند قلب و عروق، مغز، کلیه ها، چشم، پا... اثر منفی بگذارد برای پیشگیری از عوارض فوق باید قند خون را کنترل کرد تا آسیب کم شود و یاد بگیرید چگونه قند خون خود را مدیریت کنید

اقداماتی ساده در پیشگیری از عوارض

سیگار نکشید:

اگر شما سیگار می کشید یا اشکال دیگری از تنباکو را استفاده می کنید از پزشکان کمک بگیرید تا ترک کنید. سیگار کشیدن خطر عوارض دیابت که شامل حمله قلبی، سکته مغزی، را بالا میبرد



فشار خون و کلسترول خود را تحت کنترل قرار دهید:

همانند دیابت؛ فشار خون بالا و کلسترول نیز می تواند به عروق خونی شما آسیب برساند. اگر شما دیابت داشته باشید و دچار افزایش فشار خون و کلسترول باشید آسیب اغلب بدتر و با سرعت بیشتری رخ می دهد.