

## دیابت چیست؟

دیابت وضعیتی است که در آن سلولهای بدن دچار کمبود انرژی می شوند و دلیل آن این است که قند به جای اینکه وارد سلولها شود در خون باقی می ماند علت پیدایش این شرایط در بدن کمبود انسولین است .

انسولین ماده کلیدی و اصلی است که سبب انتقال قند از خون به سلولهای بدن می شود . بدون وجود انسولین قند نمی تواند از جریان خون خارج و وارد سلولها گردد .

### دیابت دو نوع است :

۱. دیابت نوع اول
۲. دیابت نوع دوم

### در دیابت نوع اول:

غدد پانکراس توانایی تولید انسولین را ندارد این ماده باید حداقل روزی یکبار از طریق تزریق وارد بدن گردد که به این حالت دیابت وابسته به انسولین نیز گفته می شود و بیشتر در کودکان و نوجوانان دیده می شود.

### در دیابت نوع دوم:

غدد لوزالمعده انسولین تولید می کند اما یا مقدار آن ناکافی است یا بدن نسبت به آن مقاوم می باشد . اضافه وزن از جمله عواملی است که بدن را نسبت به انسولین مقاوم می کند.

با کنترل خوب دیابت می توانید همیشه سالم باشید.

## افزایش قند خون ( هیپر گلیسمی ):

هیپر گلیسمی به شرایطی گفته میشود که قند خون بسیار بالا می رود و مقدار طبیعی قند خون ناشتا ۷۰-۱۱۰ میلی گرم در دسی لیتر است.

### علامه هیپر گلیسمی:

۱. افزایش احساس تشنگی و پر نوشی
۲. پر ادراری
۳. خستگی و بی حالی
۴. استعداد ابتلا به بیماری و عفونت

## کاهش قند خون (هیپو گلیسمی):

وضعیتی که در آن قند خون به کمتر از ۷۰ میلی گرم در دسی لیتر می رسد .

### علامه هیپو گلیسمی :

۱. تاری دید
۲. سردرد
۳. سوزن سوزن شدن لبها و دهان و انگشتان
۴. گیجی و عدم تمرکز
۵. رنگ پریدگی و ضعف
۶. تعریق
۷. طپش قلب
۸. گرسنگی
۹. عصبانیت

## چگونه با شرایط کاهش قند خون برخورد کنیم؟

سریع عمل کنید ممکن است هوشیاری فرد را از دست بدهید به سرعت مقداری قند یا ماده شیرین مصرف کنید همیشه مقداری از این مواد را همراه داشته باشید .

◆ دو حبه قند

◆ دو قاشق چایخوری سر صاف مربا - عسل - شکر

◆ نصف لیوان آب میوه

اگر بعد از ۱۰-۵ دقیقه احساس بهبودی کردید لازم است مجدداً یکی از موارد مذکور را مصرف کنید . یا یک وعده غذا میل کنید تا مقدار قند خون را ثابت نگه دارد.



**همراهان محترم:** در صورت برخورد با فرد

دیابتی با علامه کاهش هوشیاری و خواب آلودگی ، لطفاً اقدامات بالا را انجام و سپس در صورت نیاز به مرکز درمانی مراجعه فرمائید.

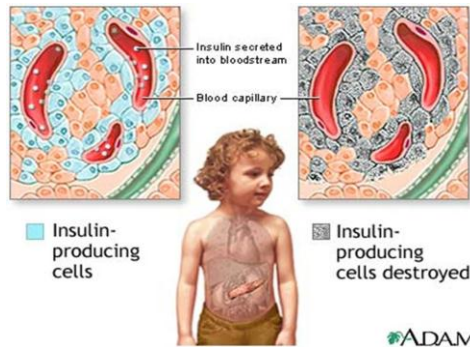
## عواملی که با پیدایش و پیشرفت عوارض دیابت

### در ارتباط هستند عبارتند از:

- ◆ کنترل نامناسب قند خون
- ◆ کلسترول بالا
- ◆ فشار خون بالا
- ◆ استعمال دخانیات



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی  
آذربایجان غربی معاونت امور درمان  
مرکز آموزشی درمانی تخصصی و فوق تخصصی  
قلب و عروق سیدالشهداء (ع)



که

بروشور آموزشی شماره: 2  
عنوان بروشور: اصول آموزش دیابت  
منبع: بنیاد امور بیماریهای خاص  
تاریخ تهیه: بهمن ماه ۱۳۸۸

### مراحل تزریق انسولین:

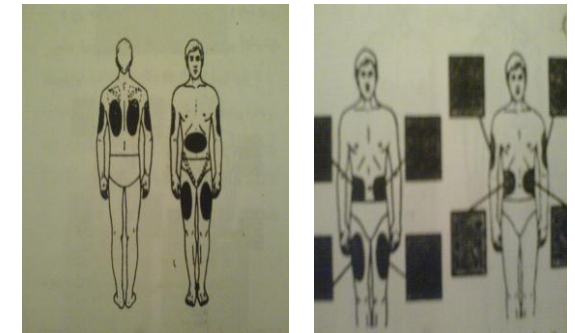
۱. قبل از هر تزریق باید دستها را کاملا بشویید و محل تزریق را تمییز کنید.
۲. در صورت استفاده از انسولین NPH شیشه انسولین را به آرامی بین دو کف دست بغلتانید ولی شیشه را تکان ندهید.
۳. درپوش پلاستیکی شیشه های انسولین را با پنبه الکلی تمییز نمایید.
۴. به همان میزانی که انسولین لازم دارید هوا وارد شیشه کنید .
۵. شیشه را برگردانید و میزان انسولین لازم را وارد سرنگ کنید در صورت تزریق دو نوع انسولین ابتدا انسولین کریستال را در سرنگ بکشید سپس انسولین NPH را وارد سرنگ نمایید .
۶. بعد از کشیدن انسولین به داخل سرنگ حبابهای هوا را خارج کنید .چند ضربه به بدنه سرنگ وارد کنید تا حبابها خارج شود.
۷. در افراد چاق در ناحیه پیشین رانها و بازوها ابتدا باید پوست بالا آورده شود و با زاویه ۹۰ درجه سر سوزن وارد گردد . اما در افراد لاغر این زاویه در بازوها ۴۵ درجه است .
۸. سر سوزن را به سرعت و با ملایمت وارد پوست کنید.

**دیابت را جدی بگیرید!**

### شناسایی محل های مجاز تزریق انسولین:

تصاویر زیر محل های تزریق انسولین را نشان می دهد .  
در حال حاضر شما فقط از راه تزریق زیر جلدی می توانید انسولین را استفاده نمایید .  
برای جلوگیری از پیدایش تغییرات پوستی و بافت چربی زیر جلد تزریق انسولین باید به صورت چرخشی انجام شود.

### سرعت جذب انسولین در محل های مختلف بدن متفاوت است.



جذب انسولین در شکم سریعتر از بازوها و در بازوها سریعتر از رانها و در رانها سریعتر از باسن است.