



دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی
معاونت غذا و دارو

دیابت را

بشناسیم!



معاونت غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی
دفتر تحقیق و توسعه
سال ۹۵

اصول کنترل دیابت:

- در کنترل دیابت ۶ پایه مهم و بنیادی وجود دارد، شامل:
- تغذیه
 - ورزش
 - کنترل استرس
 - مصرف داروها
 - اندازه گیری مداوم قند خون
 - آموزش صحیح

Diabetes Guide



پیشگیری:

شما می توانید از ابتلا به دیابت نوع ۲ جلوگیری کنید یا ابتلا به این بیماری را به تعویق بیندازید.

۵ کلید طلایی در پیشگیری از دیابت:

- رعایت رژیم غذایی مناسب
- افزایش فعالیت بدنی
- کاهش وزن
- کاهش استرس
- قطع مصرف سیگار

با برداشتن این قدم های مثبت می توانید سلامتی خود را برای زمان بیشتری حفظ کنید و ریسک ابتلا به دیابت را کاهش دهید. یادگیری و رعایت اصول پیشگیری برای افرادی که در معرض خطر ابتلا به دیابت هستند از اهمیت بیشتری برخوردار است.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید بهشتی
معاونت غذا و دارو
دفتر تحقیق و توسعه

آدرس: تهران، خیابان ولی عصر، مقابل پارک ساعی، کوچه آبشار، پلاک ۴۷
تلفن: ۸۸۶۶۲۳۳۲
تلفن گویا: ۸۴۲۴۸ داخلی ۴-۶۲۱۳
پست الکترونیکی: RD_DFD@SBMU.AC.IR
WWW.SBMU.AC.IR



افراد در معرض خطر ابتلا به دیابت :

- سابقه فAMILIAL ابتلا به دیابت (به خصوص فامیل درجه اول)
 - عدم تحرک
 - افزایش وزن و چاقی
 - فشار خون بالا
 - افزایش تری گلیسیرید خون و یا کاهش HDL و یا هر دو
 - بیماری قلبی و عروقی
 - سابقه دیابت بارداری
 - سابقه تولد نوزاد با وزن ۴ کیلوگرم و یا بیشتر
 - سندرم تخمدان پلی کیستیک
 - سابقه اختلال در تست تحمل گلوکز
 - برخی از نژادهای مستعد
 - استرس
 - رژیم غذایی نادرست
- قبل از اینکه افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ شوند ؛ ابتدا در مرحله پره دیابت (پیش دیابت) قرار می گیرند در این مرحله قند خون بالاتر از میزان طبیعی می باشد اما قند خون به اندازه ای نیست که به آن دیابت گفته شود. افرادی که در فاز پیش دیابت می باشند می توانند با اصلاح شیوه زندگی خود، تشخیص زودهنگام و کنترل قند خون احتمال ابتلا به دیابت را کاهش دهند.

علائم دیابت :

علائم دیابت در افراد مختلف بسته به نوع دیابت متفاوت می باشد در افراد مبتلا به دیابت نوع ۱ شروع این بیماری پر سرو صدا می باشد ، اما در بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲ ممکن است شروع دیابت بدون علامت باشد.

- تشنگی و خشکی دهان به طور غیرطبیعی
- تکرر ادرار
- خستگی مفرط یا کمبود انرژی
- گرسنگی مداوم
- کاهش ناگهانی وزن
- تاری دید
- عفونت های مکرر
- دیر خوب شدن زخم ها
- خشکی پوست



دیابت یک اختلال در سوخت و ساز بدن می باشد و هنگامی بوجود می آید که هورمون انسولین (عامل تنظیم کننده قند خون) در بدن تولید نمی شود، یا میزان تولید آن کمتر از میزان مورد نیاز بدن می باشد و یا سلول های بدن حساسیت خود را نسبت به انسولین از دست داده اند.

انسولین در بدن نقش یک پل بین رگ و سلول را ایفا می کند، در نتیجه برای ورود قند خون به سلول های بدن و مصرف آن به عنوان انرژی به وجود انسولین نیاز است.

این هورمون از سلول های بتای پانکراس ترشح می شود. در صورت کمبود یا عدم تاثیر انسولین قند نمی تواند وارد سلول ها شود، در نتیجه قند خون بالا می رود. قند بالا در رگها انباشته و باعث آسیب به اعضا مختلف بدن مانند چشم ها ، کلیه ، اعصاب و ... می شود.

هنوز درمان قطعی برای این بیماری پیدا نشده است. با این وجود با رعایت اصول اولیه می توان دیابت را کنترل نمود و از ابتلا به عوارض این بیماری جلوگیری کرد .

