

« يَا مَنْ إِسْمُهُ دَوَاءٌ وَ ذِكْرُهُ شِفَاءٌ »





خلاصه ای از بیماری دیابت

پوش ملی غربالگری دیابت و پرفشاری خون

گروه آموزش و ارتقا سلامت معاونت بهداشتی

دانشگاه علوم پزشکی ایران

آبان ماه ۱۴۰۲

* دیابت چیست و چند نوع است؟

مواد غذایی بعد از ورود به بدن برای اینکه توسط سلول ها مصرف شوند باید تبدیل به قند شوند و این کار توسط غده لوزالمعده یا پانکراس با ترشح هورمون انسولین انجام می شود که به این ترتیب با ورود انسولین به خون ظرف مدت کوتاهی قند خون کاهش و به حد طبیعی میرسد، دیابت یعنی اختلال در این چرخه ی طبیعی. سه نوع دیابت داریم: دیابت نوع ۱ ، دیابت نوع ۲ و

دیابت بارداری



* تفاوت دیابت نوع ۱ و دیابت نوع ۲:

■ در دیابت نوع ۱ لوزالمعده (پانکراس) قادر به تولید انسولین نیست.

■ در دیابت نوع ۲ لوزالمعده (پانکراس) قادر به تولید انسولین کافی نیست یا بدن به انسولین مقاومت نشان می دهد.

* علائم دیابت:

نخستین علائم:

پر ادراری، پرنوشی، پر خوری و کاهش وزن با وجود اشتهاى زیاد

علائم احتمال ابتلا به دیابت نوع ۲:

پر ادراری، پرنوشی و تشنگی زیاد، حساسیت و تحریک پذیری، کاهش وزن، گرسنگی ناگهانی و شدید، عفونت مکرر پوست و مثانه و لثه، گزگز و مور مور شدن انگشتان پا و بی حسی انتهای اندامها، دیر خوب شدن زخم ها، سابقه دیابت در یکی از بستگان درجه یک، سابقه بیماری و عفونت پانکراس و بیماریهای ویروسی مثل سرخجه

* عوارض مزمن دیابت

- بیماریهای قلبی عروقی
- سکته مغزی
- سکته قلبی
- اختلال جریان خون در دست و پا
- نابینایی یا کم بینایی
- نارسایی کلیه
- اختلال اعصاب محیطی
- پای دیابتی و قطع عضو

* چگونه بفهمیم دیابت داریم یا نه؟

✓ افراد بالای ۱۸ سال جهت غربالگری رایگان دیابت می توانند از تاریخ ۲۰ آبان ۱۴۰۲ به مدت دو ماه به کلیه مراکز جامع خدمات سلامت شهری و روستایی، پایگاه ها و خانه های بهداشت تحت پوشش دانشگاه علوم پزشکی ایران برای انجام آزمایش قند خون ناشتا مراجعه نمایند:

■ قند خون ناشتای بین ۱۰۰ تا ۱۲۵ ← در آستانه ابتلا به دیابت

■ قند خون ناشتای بالای ۱۲۶ ← مبتلا به دیابت

* دیابتی ها باید چگونه زندگی کنند؟

بر اساس توصیه پزشکان شیوه زندگی دیابتی ها باید بر ۷ اصل زیر استوار باشد:

۱- رژیم غذایی مناسب

۲- ورزش یا پیاده روی منظم

۳- کاهش وزن

۴- مصرف مرتب داروها

۵- اندازه گیری مرتب قند خون

۶- آشنایی با عوارض بیماری

۷- مراقبت از پاها



* برای اطلاعات بیشتر در خصوص پوشش ملی غربالگری دیابت و پرفشاری خون
میتوانید به سایت iec.behdasht.gov.ir (آوای سلامت) مراجعه نمایید.

* همچنین با مراجعه به سایت op.salamat.gov.ir (اپراتور ملی سلامت) میتوانید
در طرح خود اظهاری مرتبط با این پوشش شرکت نمایید.

A decorative graphic featuring a central light pink oval with the Persian text "با تشکر از توجه شما!" (Thank you for your attention!). The oval is surrounded by various brown and tan leaves and branches, including a sprig with small orange berries on the left and a single flower at the bottom. Several individual leaves are scattered around the central composition.

با تشکر از توجه شما!