

دیابیت قندی چیست؟

- سطح قند خون شما توسط هورمون های زیادی کنترل میشود. دیابیت قندی زمانی بوجود می آید که مشکلی در انسولین وجود داشته باشد. انسولین هورمونی است که مقدار قند خون شما را تنظیم میکند.
- قند بلند خون بالای تمامی اعضای بدن تأثیرات منفی دارد

دو نوع دیابیت قندی عبارتند از:

- دیابیت نوع 2: بدن شما واکنش در برابر انسولین را متوقف میسازد
 - 90 فیصد افراد مصاب به دیابیت
 - ناشی از عوامل ژنتیکی، رژیم غذایی و عدم ورزش
- دیابیت نوع 1: پانکراس شما تولید انسولین را متوقف میکند

علامت دیابیت نوع 2 چیست؟

معمولاً علائمی وجود نمیداشته باشد. اما در صورت بروز، علائم بطور ذیل میباشد:

- ضرورت به دفع مکرر ادرار، بخصوص در هنگام شب
- احساس تشنگی
- دید خیره
- عفونت های خمیری
- بهبود بطلی زخم ها

چگونه بدانم که به دیابیت قندی مصاب شده ام؟

- معاینات متعددی وجود دارد که سطح قند خون شما را مشخص میسازد
- معاینات خون مانند:
 - گلوکز خون: سطح موجود قند خون شما را نشان میدهد
 - HgbA1c: سطح اوسط قند خون شما را در 3 ماه گذشته نشان میدهد
- معاینه ادرار: زمانیکه سطح قند خون به حد کافی بلند میباشد، قند میتواند به ادرار شما سررازی شود

کدام نوع غذا باعث افزایش قند خون میگردد؟

- غذاهای حاوی کاربوهایدرید ها مانند: غله جات، آس و مکرونی، برنج، لوبیا، میوه جات و غذا های بیشتر دیگر
 - کاربوهایدرید ها توسط بدن شما به قند تجزیه میشود
- غذا های حاوی قند های طبیعی و قند افزوده شده

چگونه میتوانم سطح قند خون خود را کنترل کنم؟

تغییر سبک زندگی بهترین راه برای کنترل سطح قند خون است. بشمول:

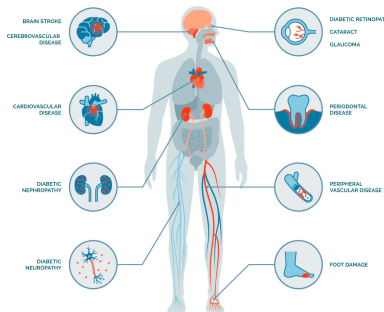
- رژیم غذایی:
 - کاربوهایدریت های بیشتر را از میوه جات، سبزیجات، غله جات کامل، و حبوبات بگیریید
 - از نوشابه های شیرین شده با شکر، خودداری کنید
 - کوشش کنید پروتین را از گوشت بدون چربی، لوبیا، سویا، و خسته باب بدست آورید
 - چربی های مشخص از سایر چربی ها بهتر اند
 - خوب: ماهی، روغن زیتون، خسته باب
 - بد: پنیر، آیسکریم، گوشت های چربی دار

چگونه میتوانم دیابیت نوع 2 را تداوی کنم؟

- بهترین معالجه از طریق تغییر سبک زندگی شماست حتی باوجود تغییر در سبک زندگی، شما ممکن برای کاهش قند خون به ادویه نیاز داشته باشید. این ادویه جات را میتوانید بصورت خوراکی یا تزریقی مصرف کنید. داکتر شما در انتخاب بهترین گزینه ها، شما را کمک خواهد کرد

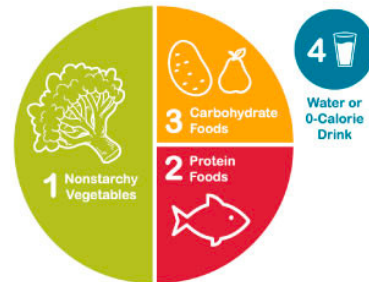
تأثیرات دراز مدت کنترل ضعیف قند خون چیست؟

- افزایش خطر مرض قلبی و سکتة مغزی
- قند بلند خون میتواند به سایر ارگان های بدن صدمه وارد کند:
 - چشم ها
 - گرده ها
 - اعصاب
- قند بلند خون بهبود بدن شما را مشکل میسازد که منتج به مشکلات ذیل میگردد:
 - عفونت پوست بدن
 - امراض بیریه ها
 - زخم ها
 - قطع اعضای بدن



اگر شما این علائم را تجربه میکنید، باید به زودترین فرصت مراقبت های صحی را جستجو نمایید:

- دلبدی
- گیچی
- تشنگی شدید
- تغییر در بینایی
- ضعف کردن



- تمرینات ملایم ایروبیک
- از کشیدن سگرت خودداری کنید
- مقدار الکل را که مصرف میکنید، محدود کنید
 - نوشیدنی در روز برای زنان
 - نوشیدنی در روز برای مردان

دیابت قندی نوع 2

معلومات عمومی و کنترول



این رساله معلوماتی توسط دانشجویان دستیار داکتر در پوهنتون پاسیفیک با استفاده از معلومات جنید سال 2022 و به کمک انجمن دیابت امریکا تهیه شده است.
تصاویر:

- تصویر مواد غذایی: diabetes.com
- عوارض: endocrine.org
- مانیتور گلوکوز و میوه جات: health.harvard.edu