



مرکز آموزشی درمانی پژوهشی  
شهید دکتر بهشتی (ره)



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات  
بهداشتی درمانی قم



Shahid Beheshti Medical and Education Center

تعریف دیابت

درمان

انواع دیابت

دیابت

پیگیریها

علائم دیابت

روشهای تشخیص

تهیه کنند: فریبا دهقانی

کارشناس امور سلامت

مرکز آموزشی، پژوهشی، درمانی شهید دکتر بهشتی قم

## آرزوی ما، سلامتی، بهبود وضعیت و طول عمر شماست.



Shahid Beheshti Medical and Education Center



آدرس:

قم، بلوار شهید بهشتی، مرکز آموزشی، پژوهشی، درمانی شهید دکتر بهشتی

فکس: ۶۱۲۲۸۵۵

تلفن: ۶۱۲۲۰۰۰

bmc.muq.ac.ir

### علائم کاهش قند خون (هیپوگلیسمی):

- تعریق و رنگ پریدگی، گیجی، تاری دید، تپش قلب، ضعف زانو ها، عصبانیت و لرزش اندامها، سوزن سوزن شدن با بی حسی لب، گرسنگی.
  - در صورت بروز هر کدام از علائم فوق یک چیز شیرین بخورید یا بیاشامید.
  - یک لیوان آب با ۳ حبه قند یک کف دست نان میل کنید در صورت افت هوشیاری، یک قاشق عسل در دهان گذاشته شود.
  - جهت کنترل دقیق و بهتر قند خون به یکی از مراکز انجمن دیابتیک در شهر خود مراجعه نمایید و کارت عضویت خود را همیشه همراه داشته باشید.
  - در صورت استفاده از انسولین؛ انواع انسولین و روشهای تزریق و محلولهای تزریق انسولین و زمان تزریق انسولین را بدانید.
  - زمان مناسب جهت تزریق انسولین، نیم ساعت قبل از صرف غذا و در ساعات معینی از روز می باشد.
  - جهت جلوگیری از عوارض دیابت حتماً مراجعه به پزشک معالج را جدی بگیرید.
  - از آنجا که کلید اساسی کنترل دیابت، اصلاح رژیم غذایی می باشد، با مشاوره با یک کارشناس تغذیه یک برنامه غذایی مناسب داشته باشید.
  - ورزش منظم نیز نقش مهمی در کنترل و بهبود دیابت دارد - ورزشهایی چون پیاده روی، شنا، دوچرخه سواری مناسب هستند، از ورزشهای ناگهانی و شدید بپرهیزید.
  - در صورت هرگونه علائم غیر طبیعی و یا سؤال، آن را با پزشک یا پرستار خود در میان بگذارید.
- منابع:**
- برونر و سودارث، کبد و غدد ۲۰۱۰- ترجمه؛ احمد علی اسدی نوقابی، نشر؛ جامعه نگر - سالمی
  - هند بوک آموزش به بیمار- ماری - ام کانایو، ترجمه؛ خدیجه نصیریانی، نشر؛ جامعه نگر- سالمی.
  - www.diabetes and exercise -
  - www.diabetes and nutrition -
  - www.dilife.com -