

## دیابت و درمان آن

اختلال در سوخت و ساز همه گروه‌های غذایی منجر به ایجاد سندرمی به نام اختلال متابولیک می‌شود که حاصل آن افزایش قند خون و دیابت است.



این بیماری قابل پیشگیری بوده ولی غیر قابل درمان است.

دیابت اغلب بدون علامت است ولی با پیشرفت خود علامت‌هایی چون پرنوشی پر ادراری و تشنگی ایجاد می‌کند



## عوامل مستعد کننده

- اگر سن بالای ۴۰ سال دارید.
- اگر در خانواده فرد یا افرادی مبتلا به دیابت دارید.
- اگر در دوران بارداری دیابت داشته‌اید.
- اگر اضافه وزن و چاقی دارید یا بی تحرک هستید.
- اگر عادات غذایی غلط و یا استرس دارید.

## برای پیشگیری از ایجاد دیابت

- لازم است ورزش منظم ۱۵۰ دقیقه در هفته داشته باشید و وزن خود را کم کنید.



- لازم است رژیم غذایی مناسب داشته باشید.



- لازم است خواب و استراحت کافی داشته باشید.

- لازم است از استرسها دوری کنید



- لازم است مواد غذایی شیرین و افزودنی های غذایی استفاده نکنید



## میزان طبیعی قند خون

- آزمایش قند خون پس از ۸ ساعت ناشتا بودن در فرد سالم ۷۰ تا ۹۹ است.
- و دوساعت بعد از غذا زیر ۱۴۰ می باشد.



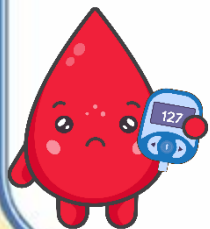
## میزان قند خون برای تشخیص دیابت پنهان

- در افراد با دیابت پنهان یا پیش دیابت مقدار قند خون بین ۱۰۰ تا ۱۲۵ است و دوساعت بعد از غذا بین ۱۴۰ تا ۱۹۹ است.



## تشخیص دیابت

- در افراد دارای دیابت قند ناشتا از ۱۲۶ بیشتر است .
- یا اندازه یک قند خون تصادفی در روز ۲۰۰ یا بالاتر است





یا من اسمہ دواء و ذکرہ شفاء

## راهنمای بیمار

دیابت و شاخص  
های مطلوب قند و  
چربی خون

کد محتوا: 26

<http://www.Alzahra.mui.ac.ir>

تلفن پیام گیر: ۰۳۱-۳۶۲۰۲۰۰۸

ایمیل: a.Salamat@azh.mui.ac.ir

- میزان مطلوب چربی خوب اچ-  
دی-ال (HDL)

بیش از ۴۰ تا ۵۰ میلی گرم در دسی لیتر



- اندازه مطلوب دور کمر

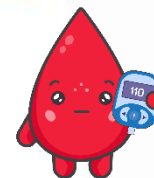
برای آقایان کمتر یا مساوی ۱۰۲ و برای خانمها  
کمتر یا مساوی ۸۵ باشد



تهیه کننده: مریم اقتداری "کارشناس ارشد پرستاری"  
مشاور علمی: آقای دکتر بیژن ایرج فوق تخصص غدد و  
متابولیسم  
منبع: انجمن بین المللی دیابت 2020.IDF  
دفتر آموزش سلامت الزهرا(س)  
بروز رسانی تیرماه ۱۴۰۰



- میزان مطلوب قند خون برای  
افراد مبتلا به دیابت



قند ناشتا ۸۰ تا ۱۳۰  
و ۲ ساعت بعد از غذا زیر ۱۸۰ باشد

- میزان مطلوب تری گلسیرید  
کمتر از ۱۵۰ میلی گرم در دسی لیتر

- میزان مطلوب چربی بد یا ال-  
دی-ال (LDL)

کمتر از ۱۰۰ میلی گرم در دسی لیتر



- میزان مطلوب کلسترول

کمتر از ۲۰۰ میلی گرم در دسی لیتر

