

گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

دیابت

و درمان آن



جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

WWW.MAJNA.IR



گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

بیماری دیابت: دیابت یا بیماری قند یک نوع بیماری متابولیکی (وابسته به سوخت و ساز بدن) و مزمن (طولانی بودن از نظر زمان) است، که نشانه آن قند خون بالاتر از ۱۲۰ (میلی گرم در دسی لیتر) در یک مدت زمان طولانی است. این بیماری سه نوع اصلی نوع ۱، نوع ۲ و بارداری دارد.

انواع دیابت

دیابت نوع یک: دیابت نوع یک یا دیابت وابسته به انسولین بیماری مزمنی است و این نوع دیابت معمولا در کودکی و نوجوانی رخ می دهد.

دیابت نوع دو: دیابت نوع دو یا دیابت غیر وابسته به انسولین است و از سن ۴۰ سالگی به بالا رخ می دهد.

دیابت نوع بارداری: دیابت بارداری به شرایطی گفته می شود که افزایش قند خون برای اولین بار در دوران بارداری دیده می شود و تقریبا در ۴ درصد از بارداری ها بروز می کند.



جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

WWW.MAJNA.IR



گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

علائم دیابت نوع یک

- گرسنگی شدید و افزایش اشتها
- تشنگی شدید، خشکی دهان، ادرار پی در پی
- بی حسی یا سوزن سوزن شدن در پا
- کاهش وزن غیر عادی
- خشکی پوست

• مصرف پی در پی مایعات

علائم دیابت نوع دو

- خوردن آب زیاد
- زیاد شدن دفعات ادرار
- دیر خوب شدن جای زخم ها
- تاری دید

علائم دیابت بارداری

- احساس خستگی زیاد
- عفونت های زیاد مثانه
- افزایش اشتها
- زیاد شدن دفعات ادرار



جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

WWW.MAJNA.IR



گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

درمان

درمان های دیابت نوع یک

برنامه غذایی مناسب

فعالیت بدنی، پیاده روی روزی حداقل نیم ساعت

تزریق منظم انسولین طبق تجویز پزشک

اندازه گیری منظم قند خون

انجام معاینات دوره ای توسط پزشک

درمان گیاهی دیابت نوع یک

کاسنی

بابونه

بلوبری

بامیه

گزنه

مریم گلی



جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

WWW.MAJNA.IR



گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

درمان

روش های درمان دیابت نوع دو

تغذیه سالم

- وعده های غذایی کم حجم تر، با دفعات بالاتر مصرف شود
- مصرف غذا های فیبر دار، مانند میوه ها و سبزیجات غیر نشاسته ای
- پرهیز از مصرف غلات تصفیه شده مانند، برنج و آرد سفید
- پرهیز از مصرف سبزیجات نشاسته ای مثل سیب زمینی، قند و شکر
- مصرف لبنیات و گوشت کم چرب
- استفاده از روغن های پخت و پز گیاهی



جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

WWW.MAJNA.IR



گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

ورزش منظم: ورزش های سبک مانند پیاده روی، شنا، دوچرخه سواری یا دویدن گزینه های مناسبی هستند. بزرگسالان باید حداقل ۳۰ دقیقه ورزش روزانه در برنامه خود داشته باشند، فعالیت کودکان باید بیشتر و روزانه ۶۰ دقیقه باشد، حذف دوره های طولانی بی تحرکی مانند نشستن پشت کامپیوتر، پس از هر ۳۰ دقیقه نشستن چند دقیقه از کامپیوتر فاصله بگیرید.

کاهش وزن: یکی از راه های موثر برای کاهش قند خون، کاهش وزن می باشد، اگر اضافه وزن دارید، سعی کنید حتی با کاهش ۵ درصد از وزن خود بکاهید.



جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

WWW.MAJNA.IR



گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

مصرف منظم دارو های دیابتی یا انسولینی: در صورتی که نتوان با رژیم غذایی، ورزش و اصلاح سبک زندگی دیابت را درمان کرد، ممکن است پزشک دارو های مخصوص دیابت را تجویز کند.

درمان دارویی دیابت نوع دو شامل موارد زیر می باشد:

مت فورمین

گلیپیزید

پیوگلیتازون

برای درمان برخی از مبتلایان به دیابت نوع دو، تجویز انسولین ضروری است. انواع مختلفی از انسولین بسته به سرعت اثر و مدت زمان ماندگاری آنها تولید شده است.

مهرجویان نیکوکار ایرانیان
کد ثبت: ۴۹۱

درمان گیاهی دیابت نوع دو:

شنبلیله

ریشه جینسینگ

چای سبز

دارچین



جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

WWW.MAJNA.IR



گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

آمیپول انسولین در بدن چه می کند؟

همگی ما در مورد آمیپول انسولین شنیده ایم، این آمیپول به تعادل هورمون انسولین در بدن کمک می کند و اجازه نمی دهد قند خون بالا رود و به ارگان های دیگر بدن آسیب وارد شود. انسولین هورمونی است که در لوزالمعده تولید می شود. این غده در پشت معده قرار دارد و به بدن اجازه می دهد تا گلوکز را به انرژی تبدیل کند. گلوکز نوعی قند است که در بسیاری از کربوهیدرات ها یافت می شود. وقتی غذا وارد معده می شود، دستگاه گوارش آن را به کربوهیدرات ها تجزیه می کند و پس از آن به گلوکز تبدیل می نماید.

گلوکز از طریق دیواره روده کوچک وارد جریان خون می شود و همین امر سطوح انرژی را در بدن بالا می برد. انسولین نقش موثری در حفظ تعادل گلوکز خون دارد. هنگامی که گلوکز بیش از حد در خون جریان داشته باشد، انسولین به بدن سیگنال (علامت) می دهد تا مقدار اضافی گلوکز را در کبد ذخیره کند. گلوکز ذخیره شده تا زمانی که سطح گلوکز خون کاهش پیدا نکند، آزاد نمی شود.

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

WWW.MAJNA.IR



گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

انواع انسولین

انسولین کوتاه اثر: همان انسولین رگولار (عادی و منظم) می باشد که قبل از وعده های غذا استفاده می شود و بی رنگ می باشد.

انسولین با اثر متوسط: همان انسولین ان پی اچ است، این نوع انسولین ظاهری شیری و کدر دارد و یک تا دو ساعت بعد از غذا استفاده می شود.

انسولین طولانی اثر: این نوع انسولین به لانتوس و لومیر معروف است، هر دو شفاف رنگ می باشند و معمولا قبل از خواب تزریق می شوند.



جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

WWW.MAJNA.IR



گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

دیابتی ها چی بخورن

میوه و سبزیجات برگ سبز

لبنیات کم چرب

ماهی و گوشت سفید

آجیل و مغزها

جوانه ها و جو دوسر

دیابتی ها چی نخورن

آبمیوه ها و سبزیجات کنسروی

شیر با چربی بالا و بستنی

گوشت قرمز

کیک و کلوچه و غذا های فست فودی

غذا های پر چرب و سرخ شده



افرادی که دارای بیماری دیابت هستند، ممنون می شویم از

تجربه هاتون و اسمون بنویسید.

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

WWW.MAJNA.IR

