

عوارض دیابت نوع دوم

۱- اضافه وزن یا چاقی ($BMI > 25 \text{ kg/m}^2$ چاقی

شکمی

۲- بستگان درجه یک مبتلا به دیابت نوع ۲

۳- سابقه ی بیماری قلبی عروقی

۴- فشارخون بالا

۵- چربی خون بالا

۶- زنان مبتلا PCO

۷- عدم تحرک بدنی

دیابت نوع دو

دیابت نوع دو که با نام‌های دیگری مانند دیابت بزرگسالان و دیابت غیر وابسته به انسولین نیز شناخته می‌شود، بر خلاف دیابت نوع یک که عموماً در سنین کودکی و نوجوانی بروز پیدا می‌کند، دیابت نوع دو در ایران اغلب در سن بالای ۳۰ سال رخ می‌دهد. انسولین به مقدار کافی در بدن وجود دارد اما انسولین توانایی انجام وظایف خود را ندارد. و در نتیجه یک حالت مقاومت در برابر انسولین وجود دارد.

علائم دیابت نوع دوم

پرنوشی _ پرادراری _ پراشتهایی



دیابت بزرگسالان

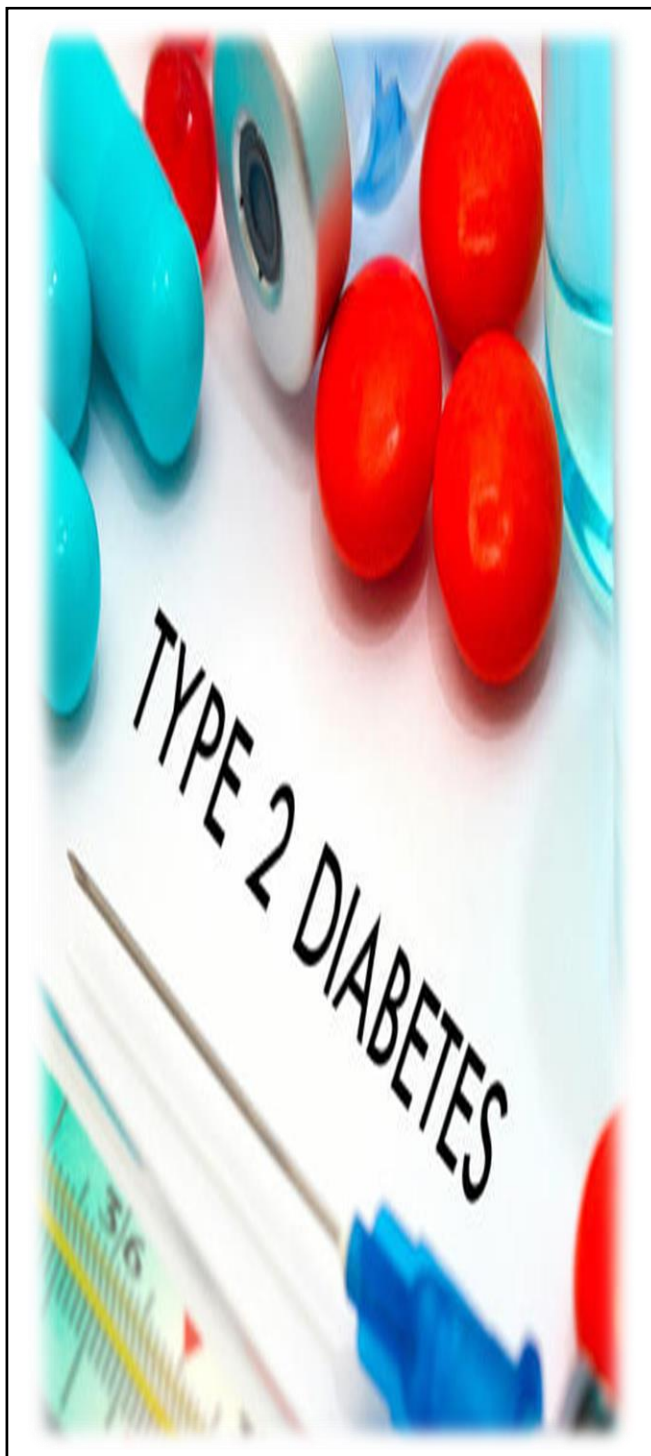


بیمارستان بوعلی مریوان

ویرایش پاییز ۱۴۰۳

منامنوچهری

کارگروه آموزش به بیمار



۳- کاهش مصرف روغن های جامد , غذاهای آماده و سرخ شده و همچنین چربی های موجود در منابع غذائی حیوانی، کره، خامه، گوشت قرمز و فراورده های آن.

۴- سیب زمینی دارای کربوهیدرات های پیچیده است و میتوان آن را در مقدار متعادل مصرف نمود

۵- مصرف حداقل ۵ واحد از میوه ها و سبزی ها

۶- متوقف نمودن مصرف سیگار.

۷- کاهش مصرف قندهای ساده (قند و شکر، شکالت، نقل ، شیرینی ها وعسل و...)

۸- فعالیت بدنی منظم شامل ورزش های هوازی و مقاومتی بوده که میتواند سطح قند خون، چربی و فشار خون را بهبود بخشیده، شروع ورزش باید به صورت تدریجی با شدت کم، ۵ تا ۱۰ دقیقه در روز باشد. بیماران دیابتی در نظر داشته باشند تنها زمانی ورزش کنند که سطح قند خون نزدیک به سطح طبیعی باشد کاهش وزن متوسط و فعالیت فیزیکی منظم حداقل ۱۵۰ دقیقه پیاده روی سریع و بیش از ۵ روز در هفته اجرا شود.

عوارض دیابت نوع دوم در درازمدت

بالا بودن طولانی مدت قند خون باعث بروز

عوارض در قلب و عروق خونی و کلیه ها و

اعصاب بدن می گردد. در غیاب انسولین یا

مقاومت به انسولین ، بدن به جای قند خون از

چربی و پروتئین استفاده می کند که این کار

عواقب خطرناکی دارد و باعث بروز اسیدوز

دیابتی (کمای دیابتی) می گردد.

شیوه زندگی (فعالیت ها و رژیم غذایی)

۱- صرف غذا در دفعات زیاد و با حجم کم

۲- از حذف وعده های غذایی پرهیزید.