



جمهوری اسلامی ایران  
وزارت آموزش و پرورش

اداره کل آموزش و پرورش استان زنجان  
اداره آموزش و پرورش ناحیه یک زنجان

باسمه تعالی

شماره: ۵۷۰۱/۳۷۱۸۸/۵۱

تاریخ: ۱۳۹۴/۸/۱۸

پیوست: دارد

کمیته بررسی بخشنامه ها و دستورالعمل های اداری  
اداره آموزش و پرورش ناحیه یک زنجان

مجریان: مدیران

رئیس / معاون: معاونین

نوع آموزشگاه: کلیه ی آموزشگاه ها

جنسیت: دخترانه / پسرانه

محل جغرافیایی: شهری / روستایی

اطلاع رسانی: همکاران / دانش آموزان

ضمائم: دارد

طرح رده بندی بخشنامه ها و دستورالعمل ها

سال ۱۳۹۴ سال دولت و ملت، بهمنی و بهمنی مبارک باد

ردیف: ۴-۶۰۵ تاریخ: ۹۴/۸/۱۸

به: کلیه ی آموزشگاه ها

از: اداره ی آموزش و پرورش ناحیه ی یک زنجان

موضوع: بمفلت آموزشی دیابت

با سلام

احتراماً؛ به استناد نامه ی شماره ی ۱۹/۱۵/۱۳۸۵۰ مورخ ۱۳۹۴/۸/۳ مرکز بهداشت شهرستان زنجان، باتوجه به فرارسیدن روز جهانی «دیابت» و روز جهانی «پوکی استخوان» بدین وسیله به پیوست، بروشور آموزشی و یک جلد جزوه آموزشی جهت استفاده ی همکاران و دانش آموزان ارسال می گردد.

مجید دویرانی

سرپرست مدیریت آموزش و پرورش ناحیه ۱ زنجان

از طرف معاونت پرورشی و تربیت بدنی - گنج خانلو

رونوشت:

- اداره ی سلامت و تندرستی / اداره کل آموزش و پرورش استان زنجان / با ضمام
- معاون پرورشی و تربیت بدنی با ضمام
- کلیه ی دوایر داخلی با ضمام
- کارشناسی بهداشت و تندرستی با ضمام

# مواد معدنی کلیدی برای سلامت

## استخوان های قوی

### کلسیم

◇ برای افرادی که نمیتوانند به اندازه کافی از طریق رژیم غذایی خود کلسیم دریافت کنند، مکمل ها میتواند مفید واقع شوند. این دسته مکمل ها می بایست با میزان ۵۰۰ الی ۶۰۰ میلی گرم در روز مصرف شود و همسین طور توصیه می شود همراه با مصرف ویتامین D باشد.

◇ میزان مصرف کلسیم وابسته به مراحل مختلف زندگی ما متفاوت است. برخی از افراد در هضم لاکتوز موجود در شیر و سایر فرآورده های لبنی مشکل دارند. اما منابع دیگری از کلسیم همانند سبزیجات سبز ( کلم بروکلی، کلم پیچ، ماهیها، با استخوان نرم همانند ساردین و دانه های خوراکی (بادام) منابع دارای مقادیر بالای کلسیم میباشند که برای این دسته افراد می توانند توصیه شوند.

◇ توصیه های میزان مصرف روزانه کلسیم برای جنسیت ها و در بین کشورهای مختلف متفاوت است. اما اجماع جهانی بر این است که افراد در سرتاسر جهان به اندازه کافی کلسیم مصرف نمی کنند.

◇ کلسیم یک ماده حیاتی برای ساخت استخوان های قوی می باشد. در واقع می توان گفت کلسیم بلوک اصلی ساختمان اسکلتی بدن می باشد. ۹۹ درصد از یکا کیلوگرم کلسیم موجود در بدن بر گسلاان، در استخوان های آن ها موجود است.

◇ استخوان به عنوان یک منبع برای حفظ سطح کلسیم خونی در محدوده طبیعی عمل می کند. این ویژگی برای حفظ عملکرد مناسب مفاصل و اعصاب لازم است.

◇ اگر بدن از نظر کلسیم مورد نیاز خود تامین نباشد کلسیم مورد نیاز خود را از استخوان تامین میکند و بدین ترتیب باعث تضعیف استخوان ها می گردد.

◇ بیماری خاص مثل کرون، عدم تحمل لاکتوز و بیماری سلپاک بر میزان جذب کلسیم تاثیر میگذارد.

◇ شیر و سایر محصولات لبنی، منابع در دسترس کلسیم میباشند.



بنیاد بین المللی استخوان پرور



مرکز تحقیقات استخوان پرور  
وزارت بهداشت علوم تغذیه و مواد غذایی



انجمن استخوان پرور ایران



مرکز ملی تحقیقات و آموزش استخوان پروری



بنیاد تحقیقات استخوان پرور کشور



مرکز ملی تحقیقات و آموزش استخوان پروری



UNESCO Collaborating Center for Research & Education for Management of Osteoporosis



انجمن ملی تحقیقات و آموزش استخوان پروری



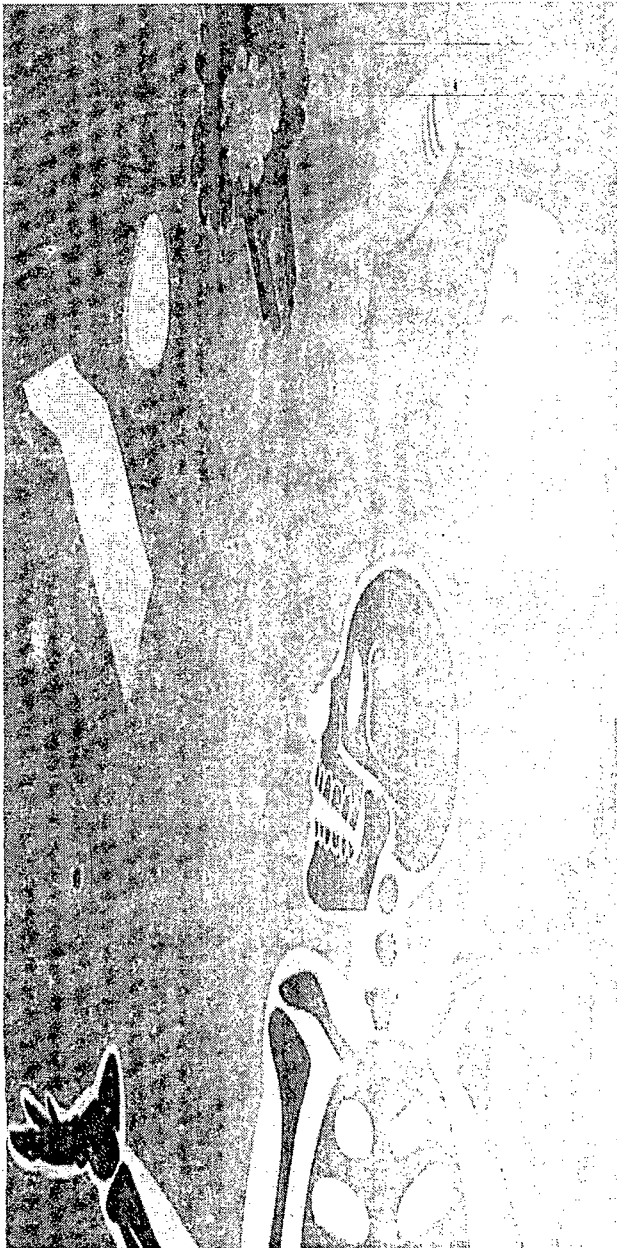
مرکز ملی تحقیقات و آموزش استخوان پروری

## میزان کلسیم در مواد غذایی مختلف

میزان کلسیم	واحد	ماده غذایی	میزان کلسیم	واحد	ماده غذایی
۳۱۷ میلی گرم	۱ لیوان	شیر بز	۱۷ میلی گرم	۱ کف دست	نان بربری
۳۰ میلی گرم	۱ لیوان	ماست ۵/۳ چربی	۲۰ میلی گرم	۱ کف دست	نان سنگک
۳۰ میلی گرم	۱ لیوان	ماست ۲/۲ چربی	۲۰ میلی گرم	۱ کف دست	نان تافتون
۲۶ میلی گرم	۱ لیوان	ماست ۱/۱ چربی	۳ میلی گرم	۱ کف دست	نان لواش
۲۱۶ میلی گرم	اندازه قوطی کبریت	شیر	۱۷ میلی گرم	۱۰۰ گرم	نان فانتزی
۲۶۰ میلی گرم	۱ لیوان	کنک	۲۰۰ میلی گرم	۱ لیوان	شیر گاو پرچرب
۲۰۰ میلی گرم	۱ لیوان	بستی	۲۰۰ میلی گرم	۱ لیوان	شیر گاو ۳/۳ چربی
۲۵۲ میلی گرم	۱۰۰ گرم	بادام	۲۰۰ میلی گرم	۱ لیوان	شیر گاو ۲/۲ چربی
۱۳۶ میلی گرم	۱۰۰ گرم	پسته	۲۰۰ میلی گرم	۱ لیوان	شیر گاو ۱/۱ چربی
۷۸۲ میلی گرم	۱۰۰ گرم	کنجد	۲۷۵ میلی گرم	۱ لیوان	شیر گوسفند

میزان کلسیم	واحد	ماده غذایی
۵۵ میلی گرم	۴ قطعه نازک	ساردین
۹۲ میلی گرم	۱۰۰ گرم	تن ماهی

میزان کلسیم	واحد	ماده غذایی
۲۶۰ میلی گرم	۱۰۰ گرم	تخمه آفتابگردان
۱۹۲ میلی گرم	۱۰۰ گرم	انجیر خشک
۲۰۰ میلی گرم	۱۰۰ گرم	آلبالو خشک
۷۰ میلی گرم	۱۰۰ گرم	برگه زردآلو
۱۲۸ میلی گرم	۱۰۰ گرم	اسفناج پخته
۱۰۵ میلی گرم	۱۰۰ گرم	کلم بروکلی پخته
۲۱۲ میلی گرم	۱۰۰ گرم	کلم پیچ
۲۴۵ میلی گرم	۱۰۰ گرم	جعفری
۲۵۷ میلی گرم	۱۰۰ گرم	لوبیا سویا
۱۱۰ میلی گرم	۱۰۰ گرم	لوبیا چیتی



**	**	نوزادان تا ۶ ماه
**	**	نوزادان ۶ الی ۱۲ ماه
۶۰۰	۷۰۰	۱ الی ۳ سال
۶۰۰	۱۰۰۰	۴ الی ۸ سال
۶۰۰	۱۳۰۰	۹ الی ۱۳ سال
۶۰۰	۱۳۰۰	۱۴ الی ۱۸ سال
۶۰۰	۱۰۰۰	۱۹ الی ۳۰ سال
۶۰۰	۱۰۰۰	۳۱ الی ۵۰ سال
۶۰۰	۱۰۰۰	۵۱ الی ۷۰ سال (مردان)
۶۰۰	۱۲۰۰	۵۱ الی ۷۰ سال (زنان)
۸۰۰	۱۲۰۰	بیش تر از ۷۰ سال
۶۰۰	۱۳۰۰	زنان باردار یا شیرده ۱۴ الی ۱۸ سال
۶۰۰	۱۰۰۰	زنان باردار یا شیرده ۱۹ الی ۵۰ سال

\*در نوزادان، مقدار کافی کلسیم ۲۰۰ میلی گرم در روز برای سنین تا ۶ ماه و ۲۶۰ میلی گرم در روز برای ۶ الی ۱۲ ماه

\*\*در نوزادان، مقدار کافی ویتامین د ۴۰۰ واحد بین المللی در روز برای سنین تا ۶ ماه و ۴۰۰ واحد بین المللی در روز برای ۶ الی ۱۲ ماه

بنیاد بین المللی یوکی استخوان، برای افراد ۶۰ سال و بالاتر، ۸۰۰ الی ۱۰۰۰ واحد بین المللی ویتامین د در روز را برای پیشگیری از سقوط و شکستگی پیشنهاد کرده است.

Reference : IOM 2010 (Institute of Medicine of the US National Academy of Sciences)



# پروتئین

توده و قدرت عضلات همراه است که

به توبه خوره می تواند خطر سقوط را

افزایش دهد.

هر دو منابع پروتئینی حیوانی و

گیاهی قدرت عضلات و استخوان ها

را ارتقا می بخشد.

شیر و دیگر لبنیات به عنوان یک

منبع غذایی غنی از کلسیم، پروتئین

و دیگر مواد مغذی می باشد.

می توان به لبنیات، گوشت، ماهی،

مرغ، آجیل و دانه ها و عدس اشاره

کرد.

برخی از عوام بر این تصور هستند که

مصرف بالای پروتئین هم مانند مصرف

شیر می تواند موجب دفع کلسیم از

کلیه ها شود لذا می تواند برای

سلامت استخوان ها مفید نباشد. در

بسیاری از مطالعات صورت گرفته این

ادعا رد شده است.

مکمل دای پروتئینی می توانند در

کاهش ریزش شکستگی بعدی در افراد

مبتلا به شکستگی لگن و بازتوانی

بیمار موثر باشد.

کاهش مصرف پروتئین با کاهش

بدن با تامین منابع کافی

لبنیات آمینه های ضروری از تولید

استخوان حمایت میکند.

مصرف ناکافی پروتئین بر دسترسی

به پیک تراکم استخوانی و رشد

استخوان ها در دوران نوجوانی و

حمایت از استخوان ها در افراد

سالخورده تاثیر منفی دارد. در افراد

بزرگسال و سالخورده دریافت ناکافی

پروتئین با کاهش تراکم استخوان

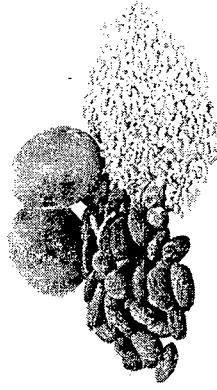
همراه است و همواره از آن به عنوان

یک محرک اساسی برای قدرت

استخوان های لگن و کمر یاد

می شود.

از جمله غذاهای غنی از پروتئین



## ویتامین D

چرب (ساردین، سالمون)، زرده تخم مرغ و جگر می باشند. در برخی از کشورهای شیر، کره و غلات صبحانه با ویتامین D غنی میشود.

نیاز بدن به ویتامین D در گروه های سنی مختلف متفاوت است و با افزایش سن، نیاز بدن به آن نیز افزایش می یابد.

افراد می بایست، ما بین ۱۰ الی ۲۰ دقیقه در روز در معرض نور خورشید قرار بگیرند (صورت، دستها و بازوها). توصیه شده است زمان آفتاب گیری بین ساعات ۱۰ صبح الی ۲ بعد از ظهر باشد. همین طور قابل ذکر است، این آفتاب گیری می بایست بدون استفاده از کرم ضد آفتاب انجام شود.



ویتامین D در بدن دو نقش اساسی در ساخت استخوان های قوی دارد یکی در جذب کلسیم از روده ها نقش دارد و دیگری در تجدید ساخت استخوان ها ایفای نقش می کنند.

ویتامین D قدرت عضلانی را بهبود می بخشد و موجب حفظ تعادل در بدن می گردد. بدین ترتیب احتمال سقوط در افراد کاهش می یابد.

ویتامین D در اثر تابش مستقیم اشعه UV-B بر پوست ساخته می شود.

نور خورشید همیشه نمیتواند ویتامین D تولید کند، فصل، عرض جغرافیایی، استفاده از کرم های ضد آفتاب، هوای آلوده، رنگ پوست و سن از جمله عواملی هستند که بر میزان تولید ویتامین D در زمان تابش نور آفتاب تاثیر می گذارند.

کمبود شدید ویتامین D در کودکان میتواند منجر به عقب ماندگی رشد و بدشکلی استخوان همانند بیماری ریکتز شود و در بزرگسالان میتواند با (استئومالاشیا) نرمی استخوان به علت فقر مواد معدنی همراه باشد.

شیوع بالای کمبود ویتامین D در افراد جامعه موجب نگرانی بابت افزایش شیوع پوکی استخوان شده است.

منابع غنی ویتامین D شامل ماهی

## پروتئین

توده و قدرت عضلات همراه است که به توبه خود می تواند خطر سقوط را افزایش دهد.

هر دو منابع پروتئینی حیوانی و

گیاهی قدرت عضلات و استخوان ها را ارتقا می بخشند.

شیر و دیگر لبنیات به عنوان یک منبع غذایی غنی از کلسیم، پروتئین و دیگر مواد مغذی می باشند.

می توان به لبنیات، گوشت، ماهی، مرغ، اجیل و دانه ها و عدس اشاره کرد.

برخی از عوام بر این تصور هستند که

مصرف بالای پروتئین همانند مصرف شیر می تواند موجب دفع کلسیم از کلیه ها شود. لذا می توانند برای سلامت استخوان ها مفید نباشد. در بسیاری از مطالعات صورت گرفته این ادعا رد شده است.

مکمل های پروتئینی می توانند در

کاهش وقوع شکستگی بعدی در افراد مبتلا به شکستگی لگن و باز توانی بیمار موثر باشند.

کاهش مصرف پروتئین با کاهش

بدن با تامین منابع کافی اسید آمینه های ضروری از تولید استخوان حمایت میکند.

مصرف ناکافی پروتئین بر دسترسی

به پیک تراکم استخوانی و رشد

استخوان ها در دوران نوجوانی و

حمایت از استخوان ها در افراد

سالخورده تاثیر منفی دارد. در افراد

بزرگسال و سالخورده دریافت ناکافی

پروتئین با کاهش تراکم استخوان

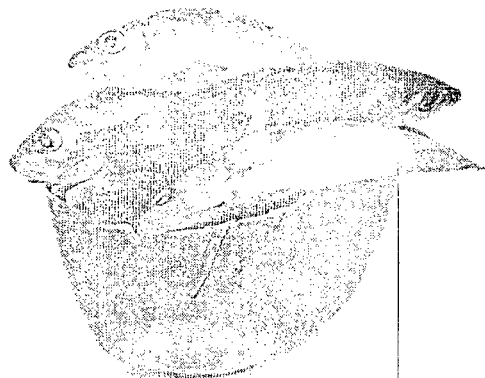
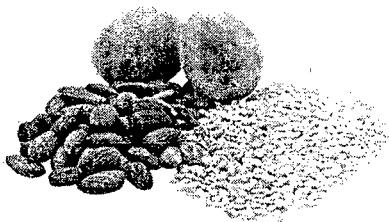
همراه است و همواره از آن به عنوان

یک محرک اساسی برای قدرت

استخوان های لگن و کمر یاد

می شود.

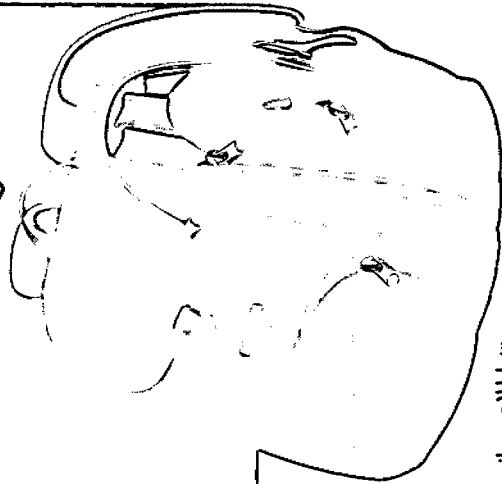
از جمله غذاهای غنی از پروتئین







# کوله پشتی



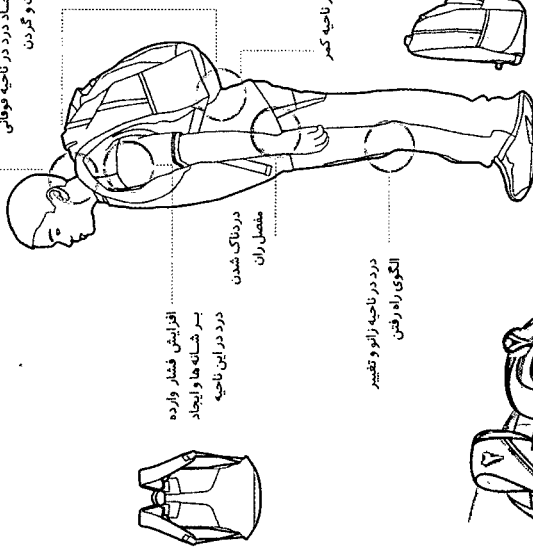
بسته اطلاع رسانی دانش آموزان ابتدایی  
ویژه طرح کوله پشتی سالم



۱۳- در صورت احساس درد در شانه، گردن، کتف و... احساس سوزش و خارش و گزگز بازو و قمرمزی روی شانه حتماً این موارد را به والدین و کارشناس بهداشت مدرسه اطلاع دهید.  
۱۴- در فاصله های طولانی به طور مداوم کوله پشتی را حمل نکنید. در صورت احساس خستگی، کوله پشتی را در آورید، تعدادی از نرمش هایی که توسط مربی تربیت بدنی به شما آموزش داده شده را انجام دهید و سپس دوباره کوله پشتی را به نحو صحیح بپوشید و مسیر را ادامه دهید.

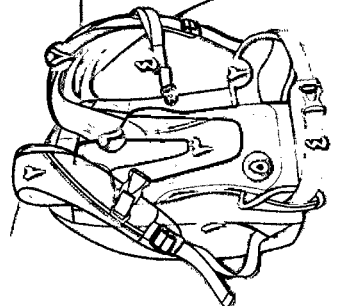
دردهای اسکلتی - عضلانی در اثر استفاده از کوله پشتی غیر استاندارد یا استفاده نادرست از کوله پشتی

خم شدن تنه و گردن به جلو  
و ایجاد درد در ناحیه فوقانی  
پشت و گردن



نمونه ای از کوله پشتی استاندارد

۱. تهیه شده از مواد سبک
۲. بند پهن و همراه با بالشک
۳. بالشک همراهِ در قسمت کمری
۴. دارای بند دور کمر و جلو سینه
۵. دارای محفظه های مختلف
۶. با قابلیت تنظیم بند
۷. دارای نوار شبرنگ به رنگ سبز-سفید (شده)



۸- بهتر است در چیدمان وسایل در کوله پشتی، اشیاء سنگین تر در قسمت عقب کوله پشتی (نزدیک به پشت)، اشیاء با وزن متوسط در قسمت میانی و اشیاء سبک در جلوی کوله پشتی قرار بگیرند و تا حد امکان از تمام فضای کوله پشتی استفاده شود.

(تصویر ۱۰)

اشیاء سنگین

۹- در مواقعی که کوله شما خیلی اشیاء سبک

سنگین است می توانید بعضی از اشیاء یا وزنه های سبک

وسایلتان را از آن خارج کنید و

با دست جابجا کنید.

۱۰- برای حمل کوله پشتی بهتر است ابتدا

آن را روی میز قرار داده و سپس روی شانه ها قرار دهید.

۱۱- بهتر است به جای استفاده از کتف و دفتار با جلد های کلفت

و سنگین، از دفتار با جلد های کاغذی استفاده کنید.

۱۲- کوله پشتی های چرخ دار

تنها در شرایطی توصیه می شوند

که در تمام مسیر رفت و آمد و

همچنین محیط مدرسه و خانه،

نیازی به حمل و نقل دستی آن

مثلاً از روی پله ها نباشد زیرا این

کوله ها وزن بالاتری نسبت به

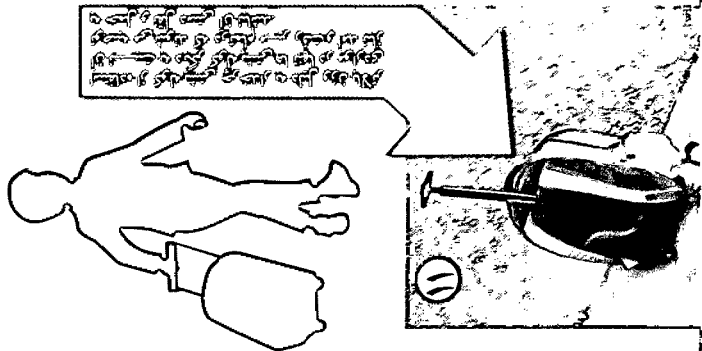
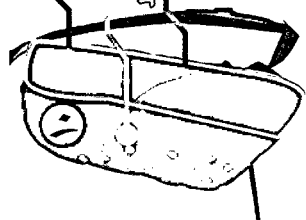
کوله های عادی دارند و همچنین

چرخ و اسکلت مخصوص دسته

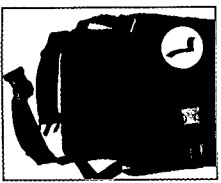
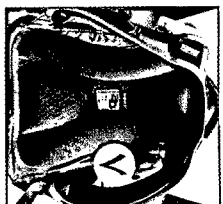
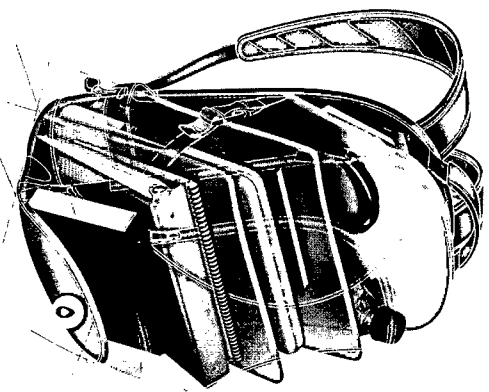
در صورت قرار گرفتن روی

شانه ها به پشت و کمر صدمه

وارد می کند (تصویر ۱۱)



ه) بندهای شانه ای بپن باشند (تصویر ۸).  
 و) جهت حفظ ایمنی در هنگام تردد از نوارهای شیرنگ روی کوله پشتی استفاده شود.

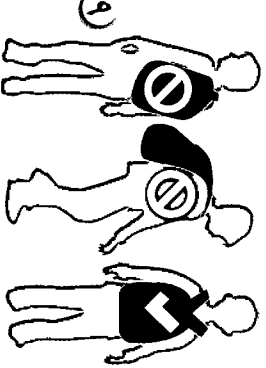


۵- بندهای کوله پشتی در حدی تنظیم شوند که هنگام حرکت، کوله پشتی بر پشت جابه جا نشود؛ همچنین دقت کنید بندهای شانه ای متقارن تنظیم شوند یعنی یکی شل و یکی سفت نباشد

(تصویر ۸)

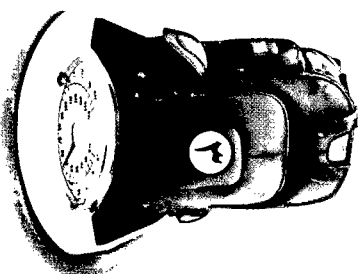
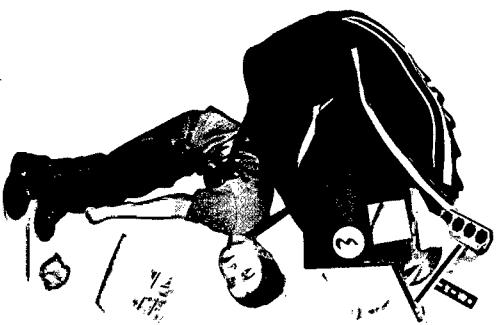
۶- حتماً بندهای سینه ای و کمربتی را ببندید.

۷- استفاده از یک بند کوله پشتی در کوله پشتی های دو بندی، کوله پشتی های تک بندی و کوله پشتی هایی با بند نازک، باعث افزایش فشار وارده بر شانه ها و ستون مهره ها و ایجاد درد می شود. (تصویر ۹).



بدن ایجاد می کند، به همین دلیل استفاده از کوله پشتی پیشنهاد می شود.

۲- وزن کوله پشتی نباید بیشتر از ده درصد وزن بدن باشد مثلاً اگر شما ۳۰ کیلوگرم وزن داشته باشید، نباید کوله پشتی سنگین تر از ۳ کیلوگرم را حمل کنید (تصاویر ۳، ۴).



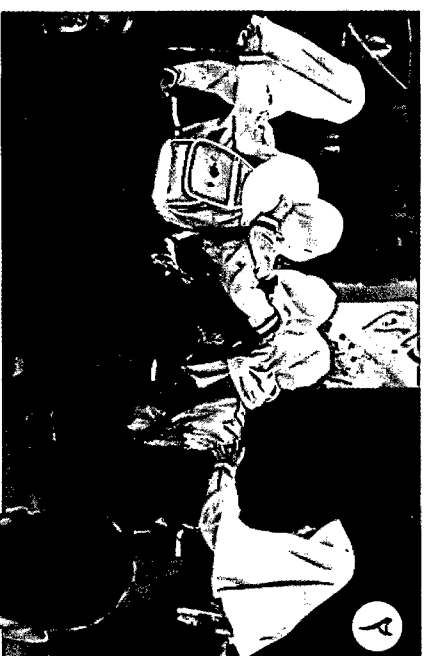
۳- جهت حفظ ایمنی در هنگام تردد، از نوارهای شیرنگ روی کوله پشتی استفاده شود.

۴- هنگام خرید کوله پشتی دقت کنید:

- الف) کوله پشتی را انتخاب کنید که سبک تر است.
- ب) دارای قسمت های مختلف برای وسایلتان باشد، طوری که بتوانید هم از سمت راست و هم از سمت چپ آن به طور مساوی استفاده کنید تا فشار بیشتری به هیچ سمتی از شانه و کمربتان وارد نشود (تصویر ۵).
- ج) بند سینه ای و کمربتی داشته باشد (تصاویر ۶، ۷).
- د) در قسمت های مختلف آن (پشت و بندها) از اسفنج استفاده شده باشد (تصویر ۷).

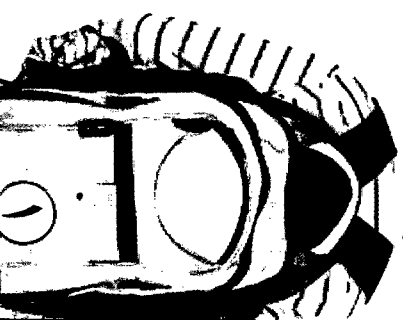
از جمله وسایل محبوب مورد استفاده شما دانش آموزان در سال های تحصیل در مدرسه، کوله پشتی است اما باید به این مسئله نیز توجه داشت که استفاده از کوله پشتی های غیر استاندارد یا نحوه استفاده نادرست از آن با درد و آسیب های بسیاری مثل کمردرد، شانه درد، تغییر در شیوه صحیح راه رفتن، حتی تغییر در ضربان قلب و... همراه است.

نکته مهم دیگر این است که با توجه به این که شما در سنین رشد قرار دارید، هر گونه آسیبی می تواند اثر دراز مدتی بر سلامتی شما به همراه داشته باشد. (تصاویر ۱، ۲).



با مطالعه و افزایش اطلاعات خود در ارتباط با موارد زیر، از اختلالات مرتبط با استفاده از کوله پشتی پیشگیری کنید.

۱- میزان مصرف انرژی هنگام استفاده از کوله پشتی نسبت به انواع دیگر کیف ها کمتر است و استفاده از آن، آسیب کمتری برای





دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ارتان زنجان  
سازمان بهداشتی  
میریت سازمان بهداشتی ایران

# دیابت



طرح و چاپ کلیه/ ۲۲۲۹۵۹۷

## پیشگیری و کنترل :

تغییر و اصلاح شیوه زندگی از جمله اقدامات مهم در پیشگیری از بیماری دیابت است و در مرحله بعد تشخیص به موقع و کنترل آن میتواند از بروز عوارض دیابت جلوگیری کند . از مهمترین روشهای پیشگیری و کنترل دیابت می توان به موارد زیر اشاره نمود:

- **متناسب نگه داشتن وزن بدن :** تحقیقات نشان می دهد میزان بروز دیابت در افراد چاق بیشتر است.
- **تحرک بدنی: ورزش نه تنها باعث بهبود کنترل قند می شود بلکه قادر است از بروز دیابت جلوگیری کند.** کاهش وزن، افزایش توانایی بدن در استفاده از انسولین و احساس نشاط از جمله فواید ورزش می باشد
- **تغذیه مناسب:** یکی از اصول مهم در پیشگیری و کنترل دیابت ، تغذیه مناسب می باشد. سعی کنید از مواد غذایی سرشار از فیبر شامل انواع میوه ها ، سبزیجات ، حبوبات و غلات کامل استفاده کنید و مصرف مواد غذایی شیرین ( شیرینی و شکلات) و غذاهای پرچرب را محدود کنید.
- **ترک دخانیات**
- **بررسی سایانه قند خون در افراد در معرض خطر**



بیماری دیابت قابل کنترل می باشد

دیابت بارداری: نوعی از دیابت است که معمولاً در طی دوران بارداری تشخیص داده می شود و معمولاً با پایان حاملگی از بین می رود. این افراد مستعد ابتلاء به دیابت هستند.

## در هر دقیقه ۱ نفر

در دنیا بجهت دیابت جان خود را از دست می دهند

## تشخیص :

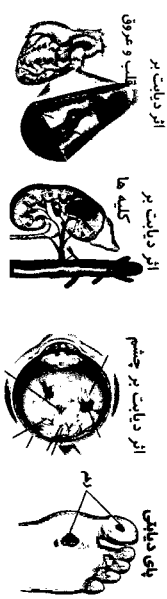
تنها راه تشخیص قطعی دیابت آزمایش قند خون است. معیارهای تشخیص دیابت به شرح زیر می باشد:

- ( ۱ ) دو نوبت قند خون ناشتا بیشتر یا مساوی ۱۲۶ میلی گرم در دسی لیتر باشد.
- ( ۲ ) قند خون دو ساعت بعد از مصرف ۷۵ میلی گرم قند خوراکی مساوی یا بیشتر از ۲۰۰ میلی گرم در دسی لیتر باشد.

## عوارض :

عوارض قلبی، عروقی: که ممکن است باعث سکته قلبی شود  
عوارض کلیوی: که ممکن است منجر به از کار افتادگی کلیه ها گردد.

عوارض عصبی: که می تواند نهایتاً منجر به زخم و یا قطع پا شود.  
عوارض چشمی: که می تواند منجر به نابینایی شود.



هر ۳۰ ثانیه يك نفر دیابتی

پای خود را به خاطر دیابت از دست می دهد

## عوامل خطر ساز دیابت:

این افراد بیشتر در معرض خطر هستند:

- ۱) افرادی که سن بالاتر از ۳۰ دارند
- ۲) افراد چاق یا دارای اضافه وزن
- ۳) افراد دارای فشار خون بالا
- ۴) سابقه بیماری دیابت در افراد خانواده
- ۵) تغذیه نامناسب (مصرف شیرینی جات، غذاهای پر چرب و ...)
- ۶) کم تحرکی
- ۷) افرادی که دچار افزایش چربی خون هستند
- ۸) افرادی که سابقه بیماری قلبی عروقی دارند
- ۹) سابقه دیابت بارداری

## انواع دیابت:

سه نوع دیابت وجود دارد:

**دیابت نوع یک:** بیشتر در کودکان، نوجوانان و جوانان دیده می شود (افراد کمتر از ۳۰ سال) این نوع از دیابت به دلیل تخریب سلولهای تولید کننده انسولین ایجاد می شود و افراد مبتلا معمولاً آغز هستند و جهت درمان باید انسولین تزریق کنند

**دیابت نوع دوم:** این نوع دیابت معمولاً در افراد میانسال و مسن دیده می شود و شایع ترین نوع دیابت است. بیش از ۹۰٪ کل بیماران دیابتی در سراسر جهان به این نوع بیماری مبتلا هستند و علت آن کمبود ترشح انسولین یا کاهش تأثیر آن می باشد و بیماران معمولاً چاق هستند یا اضافه وزن دارند. بر خلاف دیابت نوع یک شروع آن بسیار آهسته و کم سر و صداست و فرد ممکن است سالها از بیماری خود بی اطلاع باشد اگر بیمار مبتلا به دیابت نوع دوم رژیم غذایی خود را رعایت نکند و یا داروی خود را به موقع مصرف ننماید در طولانی مدت دچار عوارض بیماری خواهد شد.



افزایش وزن



سابقه خانوادگی



کم تحرکی

## علت بیماری دیابت:

۱) اختلال در تولید انسولین: یعنی اینکه انسولین اصلاً

تولید نمی شود یا تولید آن کاهش می یابد.

۲) اختلال در عملکرد انسولین: یعنی اینکه انسولین در

بدن به مقدار کافی تولید می شود و نمی تواند سبب تسهیل

ورود قند به داخل سلولها شود.

## مقدار طبیعی قند خون:

قند خون وریدی پس از حداقل ۸ ساعت ناشتا بودن کمتر از

۱۰۰ میلی گرم درسی لیتر، طبیعی است البته بهتر است برای

تفسیر نتیجه آزمایش قند خون به پزشک مراجعه کنید.

## پس از هوارش و نابینایی مادرزادی دیابت شایعترین علت نابینایی در دنیا است

## علائم دیابت:

- پر خوری
- پرنوشی
- پر ادراری
- ضعف و سستی
- کاهش وزن



## دیابت یا مرض قند:

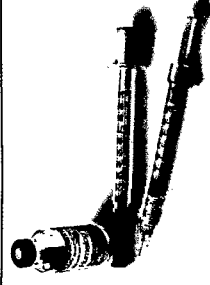
افزایش غیر طبیعی قند خون را دیابت می گویند. در واقع یک نوع اختلال در سوخت و ساز بدن است بطوریکه بدن قادر به استفاده کامل از قند نمی باشد.

قند که ماده ای برای عملکرد صحیح سلولهای بدن است برای ورود به سلول به ماده ای به نام انسولین نیاز دارد وقتی در عملکرد انسولین اختلال ایجاد می شود قند خون بالا می رود.

## بیماری دیابت مادام العمر بوده و درمان قطعی ندارد

## انسولین چیست؟

انسولین هورمونی است که از لوزالمعده ترشح می شود و نقش اصلی آن تنظیم قند خون می باشد. اگر به هر دلیلی قند خون در بدن بالا برود، بدن با ترشح انسولین، باعث پائین آوردن قند خون می شود در واقع انسولین قند خون را به حالت تعادل بر می گرداند.



اکثر سلولهای بدن مخصوصاً سلولهای مغزی بدون قند قادر به ادامه حیات نیستند.