

# سوآلهایی که باید از پزشکتان در مورد داروهای دیابت پرسید

## فهمیدن بیماری دیابت

دیابت مشکل سلامتی است که باعث بالا رفتن قند خون شما میشود. قند خون شما میتواند تحت تاثیر غذایی باشد که میخورید، سطح استرس شما و مقدار ورزشی که میکنید و دیگر موارد باشد. بالا بودن سطح قند در خون شما میتواند به اعضا شما آسیب رسانده و باعث مشکلات سلامتی شود. دیابت بر روی لوزالمعده که هورمون انسولین تولید میکند تاثیر میگذارد. نقش انسولین کمک به انتقال گلوکوز- یا قند - از خون به داخل سلول است. سلولها از گلوکوز برای انرژی استفاده میکنند.

شایعترین اشکال دیابت شامل:

### دیابت در زمان بارداری

برخی از زنان باردار دچار این نوع دیابت میشوند که پس از زایمان از بین میرود. دیابت در زمان بارداری باعث بالا رفتن ریسک ابتلا به دیابت نوع 2 شود.



### نوع 2 دیابت

بدن به مقدار کافی انسولین تولید نمیکند یا از آن به خوبی استفاده نمیکند. برخی از دلایل که باعث این مورد میشوند میتواند داشتن وزن اضافه، عدم تحرک جسمی یا مقاومت به انسولین یا ژن آن.



### نوع 1 دیابت

بدن میتواند مقدار بسیار کمی انسولین تولید کند یا اصلاً تولید نکند. این مورد هنگامی رخ میدهد که سیستم ایمنی بدن به سلولهای لوزالمعده که انسولین تولید میکنند حمله میکنند و از بین میبرند.



در حال حاضر درمان قطعی برای دیابت وجود ندارد. اما برای کنترل دیابت و سالم ماندن میتوانید اقداماتی انجام دهید. دیابت را میتوانید از طریق زندگی سالم مدیریت نمایید:

حفظ وزن سالم		نظارت دائمی بر قند خون	
داروهای تجویز شده توسط پزشک را استفاده نمایید		فعالیت بدنی	
		تغذیه سالم	

داروهای دیابت به شکل قرص یا تزریق انسولین ارائه میشوند. آشنایی با نحوه عملکرد داروها بسیار مهم است و میتواند به شما در مدیریت صحیح دیابت کمک کند. شما باید پرسشهای مربوط به داروهای دیابت را با پزشکتان در میان بگذارید:

- در هر وعده چه مقدار باید مصرف کنم؟
- چند مرتبه در روز باید داروها را مصرف کنم؟
- در چه ساعتی باید دارو را مصرف کنم؟
- باید دارو را قبل، هم زمان یا بعد از غذا مصرف کنم؟
- آیا دلیلی برای تغییر مقدار دارویی که استفاده میکنم وجود دارد؟
- اگر مصرف دارو را فراموش کنم، باید چه اقدامی کنم؟
- آیا ممکن است داروهای دیگر من سطح قند خون را پایین بیاورد؟
- عوارض جانبی داروهای من چیست؟
- اگر بیمار هستم و نمیتوانم دارو را در معده نگاه دارم آیا باید به مصرف دارو ادامه دهم؟

برای اطلاعات بیشتر، لطفاً با مدیریت سلامت **CalOptima** توسط شماره **1-714-246-8895** تماس بگیرید. ما برای کمک به شما در روزهای دوشنبه تا جمعه بین ساعات 8 صبح تا 5 بعد از ظهر آماده ایم. کاربران TTY میتوانند با شماره رایگان **1-800-735-2929** تماس بگیرند. ما کارمندانی داریم که به زبان شما صحبت میکنند. به وبسایت **www.caloptima.org** مراجعه نمایید.

منبع: [www.nih.gov](http://www.nih.gov)



A Public Agency

**CalOptima**  
Better. Together.