

دیابت



کارگروه آموزش به بیمار بخش داخلی
واحد آموزش سلامت - بازنگری چهارم

منظور از سبزیجات انواع سبزی، خیار، گوجه، کاهو، کلم، کنگر، کدو و بادمجان میباشد که در بین این مواد گوجه فرنگی، انواع کلم، اسفناج و فلفل دلمه ای دارای خواص ویژه ای بوده و بهتر است از این مواد بیشتر استفاده شود.

سعی کنید یک فعالیت بدنی معمولی مثلاً پیاده روی تند را به صورت روزی ۳۰ دقیقه داشته باشید.

در مواردی که دیابت کنترل نشود عوارض ظاهر می شود که مهمترین آن عبارتند از:

۱- عارضه چشمی: که ممکن است به نابینایی کامل ختم شود.

۲- نوروپاتی (بیماری کلیه)

۳- نوروپاتی (آسیب دیدگی اعصاب): در صورت همراه شدن با مشکلات گردش خون ممکن است موجب ایجاد زخم در پاها شود که در نهایت به قطع عضو میانجامد.

۴- بیماری قلبی-عروقی-مغزی: که بر روی قلب و رگهای خونی اثر میگذارد و یا ممکن است به سکتاهای قلبی (منجر به حمله قلبی) سکنه مغزی (یکی از علل اساسی ناتوانی و مرگ در افراد دیابتی) منجر شود.

www.Bohlool.gmu.ac.ir

www.mayoclinic.org

اینکه گفته می شود، فرد دیابتی به هیچ وجه نباید برنج یا سیب زمینی یا میوه مصرف نماید، یا مواد غذایی تلخ باعث کاهش قند خون می شوند، یک باور غلط در میان جامعه می باشد و نباید بدان ها توجه نمود.

اما بهترین راه کاهش مصرف برنج و نان سفید جایگزین کردن آنها با حبوبات و نان های سبوس دار است..

منابع غذایی حاوی روی، ویتامین سی (مرکبات و سبزی های تازه) و ویتامین آ (زردآلو، هلو، گوجه فرنگی و هویج) را در رژیم غذایی خود بگنجانید زیرا این مواد حساسیت به انسولین را افزایش می دهند.

قند میوه تفاوت چندانی با قند معمولی ندارد و در صورت زیاده روی در مصرف میوه، قند خون افزایش خواهد یافت. عسل دارای قند ساده است و مصرف آن باید محدود شود.

استاندارد مصرف میوه و سبزی مشتمل بر ۴ تا ۵ واحد میوه و ۳ تا ۴ واحد سبزی است.

تعداد واحدهای مورد نیاز هر فرد در هرم غذایی بستگی به قد و وزن فرد دارد و باید توسط متخصص تغذیه تعیین شود.

فاصله بین وعده های غذایی و میان وعده ها بیش از سه ساعت نشود.

مصرف سبزیجات در بیماران دیابتی از اهمیت خاصی برخوردار است. خوردن سبزیجات به همراه غذا از افزایش ناگهانی قند خون جلوگیری کرده و باعث کاهش کلسترول خون میشود.

دیابت یک اختلال در سوخت و ساز (متابولیسم) بدن است که در آن یا انسولین به میزان کافی در بدن وجود ندارد و یا انسولین موجود قادر نیست تا وظیفه خود را به درستی انجام دهد و در نتیجه به علت وجود مقاومت در برابر آن، قند خون بالا می رود.

انسولین هورمونی است که وظیفه اصلی آن کاهش قند خون است.

انواع دیابت:

- ⇐ دیابت نوع ۱
- ⇐ دیابت نوع ۲
- ⇐ دیابت حاملگی

فرق دیابت نوع ۱ و ۲ در چیست ؟

دیابت نوع ۱: تولید انسولین از پانکراس (لوزالمعده) به علت از بین رفتن سلولهای سازنده انسولین، متوقف میشود به همین خاطر افراد مبتلا به این نوع دیابت باید از بدو تشخیص، انسولین مورد نیاز بدن را به صورت تزریقات روزانه تأمین کنند. دیابت نوع ۱ اغلب در سنین زیر ۳۰ سال به وجود میاید.

دیابت نوع ۲:

که بیشتر در بالغین بالای ۳۰ سال و چاق دیده میشود، انسولین تولید شده از پانکراس به خوبی عمل نمی کند. در واقع یا پانکراس به اندازه کافی انسولین ترشح نمیکند و یا این که انسولین ترشح شده، به علت وجود مقاومت به انسولین مخصوصاً در افراد چاق، فاقد کارایی لازم است.

علائم بیماری :

شروع دیابت نوع ۱ بسیار ناگهانی و ناراحت کننده است، که میتواند علائم ذیل را به دنبال داشته باشد:

- ⇐ تکرر ادرار
- ⇐ تشنگی و خشکی دهان به طور غیرطبیعی
- ⇐ خستگی مفرط یا کمبود انرژی
- ⇐ گرسنگی مداوم
- ⇐ کاهش ناگهانی وزن
- ⇐ تاری دید
- ⇐ عفونتهای مکرر

شروع دیابت نوع ۲ تدریجی است بنابراین تشخیص بیماری کار بسیار دشواری است.

به هر حال علائم دیابت نوع ۱ بصورت خفیف تر ممکن است در مبتلایان به دیابت نوع ۲ نیز وجود داشته باشد.

در برخی افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ هیچ گونه علائم زودرس بیماری دیده نمی شود و ممکن است سالها پس از ابتلا، تشخیص داده نشود.

نیمی از این افراد در زمان تشخیص دچار عوارض مختلف دیابت هستند.

رعایت ۵ اصل کنترل دیابت باعث می شوند تا افراد دیابتی بتوانند یک زندگی سالم داشته باشند و از پیدایش عوارض دیابت جلوگیری کنند.

این ۵ اصل عبارتند از:

۱. آموزش
 ۲. کنترل روزانه قند
 ۳. تغذیه صحیح
 ۴. فعالیت جسمانی منظم
 ۵. مصرف منظم داروها (قرص یا انسولین)
- در صورتی که هر یک از این پایه ها سست باشد تعادل و در واقع کنترل دیابت بر هم خواهد خورد.
- به بیماران مبتلا به دیابت و برای پیشگیری از دیابت نکات زیر را آموزش دهید:**

- ⇐ غذا در دفعات زیاد و کم حجم استفاده نمایید.
- ⇐ مصرف نان های سفید و برنج را کاهش داده و نان های سبوس دار و حبوبات را جایگزین آن ها کنید.
- ⇐ حداقل ۵ واحد از میوه ها و سبزی ها را در روز مصرف کنید.
- ⇐ 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) را کاهش دهید.
- ⇐ دریافت نمک (سدیم) و غذاهای شور و کنسرو شده را کاهش دهید.
- ⇐ مصرف قندهای ساده (قندو شکر، شکلات، نقل، شیرینی ها و ...) را کاهش دهید.