

## Diabetes



## دیابت

# DIABETES

مرکز آموزشی درمانی هاجر (س) شهرکرد

واحد آموزش به بیمار

کد سند: PE/ig - BR - 002

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۳/۹/۲۱

بازنگری: ۳ ویرایش: ۳



## دیابت چیست؟

بیماری قند یا دیابت نوعی بیماری است که مشخصه اصلی آن بالا رفتن بیش از حد قند خون می باشد. در دیابت، انسولین در بدن به مقدار کافی ساخته نمی شود یا ممکن است انسولین نتواند کار خود را به خوبی انجام دهد. در نتیجه قند خون از میزان طبیعی بالاتر می رود هر چند دیابت بیماری کشنده ای محسوب نمی شود اما در صورت درمان ناکافی عواقب زیانباری داشته و باعث بروز بیماریهای خطرناکی از جمله **سکته قلبی و مغزی و نارسایی کلیوی و نابینایی** می گردد. وقتی این افزایش قند در دراز مدت در بدن وجود داشته باشد، سبب تخریب رگ های بسیار ریز در بدن می شود که می تواند اعضای مختلف بدن مانند کلیه ها و چشم را درگیر کند همچنین دیابت با افزایش ریسک بیماری های قلبی عروقی ارتباط مستقیم دارد.

افراد چاق و کم تحرک و کسانی که بیماری قند در خانواده آنها بصورت ارثی وجود دارد و خانم هایی که سابقه دیابت بارداری دارند بیشتر در معرض ابتلا به بیماری قند هستند و بهتر است آزمایش قندخون را سالی دومرتبه انجام دهند. تغذیه مناسب به تنظیم قند خون در طول روز کمک میکند و فرد را از ابتلا به عوارض خطرناک دیابت حفظ میکند. برای اطمینان از درستی روش تغذیه باید به کارشناس تغذیه مراجعه شود.

## علائم کاهش قند خون :

تعریق \* لرزش \* تپش قلب \* تحریک پذیری گرسنگی \* سردرد \* احساس سبکی در سر \* تکلم مبهم \* دو بینی و خواب آلودگی، در صورت وجود علائم کاهش قند خون با نوار تست میزان قند خون را چک کرده و فوراً مواد قندی که شامل نصف لیوان آب میوه یا سایر مایعات شیرین یا ۳-۴ حبه قند یا یک قاشق غذا خوری عسل یا شکر می باشد استفاده کنید و در صورت عدم بهبودی ۵ دقیقه بعد رژیم را تکرار کنید و بعد از ۱۰ دقیقه توصیه می شود یک میان وعده مانند یک کف دست نان با پنیر یا دو عدد بیسکویت با پنیر می باشد استفاده کنید. در صورتی که فرد به علت کاهش شدید قند خون بیهوش شده است در این موقع به فرد بیهوش مایعات و یا غذا داده نشود و هر چه سریعتر بیمار را به یک مرکز درمانی یا بیمارستان ارجاع دهند.

**علائم افزایش قند خون قند خون :** سردرد، تهوع و استفراغ، ضعف، تاری دید، افزایش عطش، احساس گرسنگی مداوم، خستگی

## درمان :

درواقع فعلاً درمانی قطعی برای دیابت وجود ندارد و تنها می توان آن را کنترل کرد. درمان دارویی انسولین ها و قرصهای کاهنده قند خوراکی می باشند که باید به صورت منظم استفاده شوند.

## ورزش و دیابت :

ورزش و فعالیت بدنی برای تنظیم قند خون و سوزاندن قند اضافی بسیار موثر است. اگر میخواهید ورزش های سنگین را شروع نمایید قبلا با پزشک معالج خود مشورت کنید.

بهترین ورزش انجام دو نوبت پیاده روی ۲۰ دقیقه ای در روز می باشد.

پوشیدن کفش ورزشی مناسب و راحت برای جلوگیری از زخم شدن پا یا ایجاد تاول در پا ضروری است. پیاده روی را از مقدار کم و با سرعت کم شروع کرده و به تدریج مدت و سرعت آن را افزایش دهید.

اگر قند خون شما از ۲۵۰ بالاتر و یا از ۱۰۰ کمتر باشد ورزش نکنید و با پزشک مشورت کنید.

## تغذیه مناسب در بیماران دیابتی

قند و شکر، مربا، پولکی، انواع شربت و عسل، انواع شیرینی، بستنی، گز، سوهان، نوشابه و دلستر، آبمیوه (طبیعی و مصنوعی) باید از رژیم غذایی فرد دیابتی حذف گردد.

سه وعده غذای اصلی و حداقل ۲ الی ۵ میان وعده در طول روز داشته باشید ولی حجم هر وعده و میان وعده کم باشد. - از نان سبوس دار مثل سنگک و جو استفاده کنید. عرقیات گیاهی همچون: ۱- شنبلیله ۲- برگ زیتون میتواند موثر باشد

- از سرخ کردن غذا پرهیزید و غذاها بصورت آب پز، بخار پز و کبابی تهیه کنید.

- از مصرف چربی گوشت ها، پوست مرغ و ماهی، لبنیات پر چرب، سس های سفید، کله و پاچه، خامه کیک ها، شیرینی های خامه ای، چیپس و سیب زمینی سرخ کرده و ... پرهیز نمایید.

- روزانه حداقل دو لیوان شیر و ماست کم چرب (پاستوریزه و ۱/۵ درصد چربی) استفاده شود. - جهت پخت و پز از روغن های گیاهی مایع مثل روغن زیتون و روغن کانولا و روغن کنجد استفاده شود رژیم غذایی کم چرب داشته باشند

- از مصرف غذاهای آماده و فراوری شده مثل انواع کنسروها، سوسیس، کالباس، پیتزا و انواع ساندویچ و پیراشکی پرهیز شود.

- مصرف دارچین به میزان کم به همراه چای یا شیر توصیه میشود.

- هفته ای دو بار ماهی مصرف نمایید 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.

- قند میوه تفاوت چندانی با قند معمولی ندارد و در صورت زیاده روی در مصرف میوه قند خون افزایش خواهد یافت. هندوانه، خربزه، طالبی، انگور، خرما و انجیر نسبت به سایر میوه ها قند بیشتری دارند و بهتر است از این میوه ها کمتر استفاده شود.

- بیماران از این چاشنی ها در غذا ها می توانند استفاده کنند: ادویه، سیر، سرکه

مصرف خشکبار مانند انجیر خشک ، توت خشک و کشمش باید محدود شود .

- مصرف مواد غذایی نشاسته ای مانند برنج و سیب زمینی .... باید محدود شود .

- از تزریق انسولین زیاد و مصرف خودسرانه دارو ویا مصرف ناکافی غذا خوداری شود.

- همیشه یک خوراکی حاوی قند ساده به همراه خود داشته باشید.

- در صورتی که انسولین رگولار(شفاف) مصرف می کنید ۳ ساعت پس از تزریق انسولین احتمال افت قند خون وجود دارد.

- در صورتی که انسولین ان. پی. اچ (شیری) مصرف می کنید عصرها و یا قبل از شام احتمال افت قند خون وجود دارد.