

نکات مهم

- افراد دیابتی در روز باید 6 وعده غذا میل کنند؛ 3 وعده غذایی اصلی و 3 میان وعده.
- از حجم غذای اصلی بکاهید و به میان وعده اضافه کنید.
- افراد مبتلا به دیابت باید روزانه 8 لیوان آب بنوشند.
- افراد مبتلا به دیابت باید روزانه از تمام گروه‌های غذایی استفاده کنند.
- بهترین میوه برای افراد مبتلا به دیابت خیار است.
- از روغنهای مایع مخصوصاً روغن هسته انگور، زیتون و کنجد استفاده کنید.
- یک بطری 300 میلیلیتری کوکاکولای معمولی، حدود 9 قاشق چایخوری شکر دارد! مراقب مصرف این مواد باشید.
- تحقیقات نشان می‌دهد که مقدار ویتامین C در افراد دیابتی پای‌نتر از حد طبیعی می‌باشد؛ لذا مصرف میوه و سبزی فراوان و همچنین مکمل ویتامین C زیر نظر پزشک معالج در بعضی افراد لازم است.

- هنگام خرید، کم‌چربترین گوشت را بخرید.
- به جای پختن تخم مرغ با روغن، آن را به صورت آبپز میل کنید.
- پوست مرغ را قبل از خوردن جدا کنید.
- به جای گوشت قرمز از گوشت مرغ و ماهی و بوقلمون بیشتر استفاده کنید.
- هنگام پختن گوشت به جای افزودن نمک، از طعم‌دهنده‌هایی مانند آبلیمو و آبلیمو استفاده کنید.
- حتماً سوپا را در رژیم غذایی خود جای دهید.
- چربی گوشت قرمز را قبل از پختن به صورت کامل جدا کنید

ورزش و دیابت

- شما باید در هر هفته 3 تا 5 بار به انجام تمرینات ورزشی بپردازید.
- اگر باید وزن‌تان را کم کنید، باید حداقل 5 بار در هفته تمرینات ورزشی را انجام دهید.
- بهترین زمان برای انجام تمرینات ورزشی 1 ساعت بعد از صرف غذا می‌باشد.
- اگر انسولین استفاده می‌کنید با توجه به نوع انسولین، ساعاتی که اثر انسولین به اوج خود می‌رسد از انجام فعالیت ورزشی خودداری کنید.
- تحقیقات نشان می‌دهد ورزش منظم در طولانی مدت نه تنها باعث کنترل دیابت نوع 2 می‌شود بلکه حتی قادر است تا از بروز آن در افراد در معرض خطر نیز جلوگیری کند.
- در افراد مبتال به دیابت نوع 2 هر چه سریعتر ورزش شروع شود، احتمال نیاز به دارو کاهش خواهد یافت

فواید برنامه منظم ورزشی برای افراد مبتلا به دیابت:

- کنترل بهتر قند خون
- -کنترل وزن
- آمادگی عضلانی
- کاهش نیاز به داروهای کاهنده قند خون
- کاهش فشار خون
- اعتماد به نفس بیشتر
- کاهش تنش عصبی
- -افزایش آمادگی سلولهای بدن در استفاده از انسولین
- حفظ استحکام استخوانی



بیمارستان امام خمینی (ره) نقده



دیابت

تهیه کننده: واحد آموزش سلامت (سوپروایزر آموزش سلامت

تایید کننده: دکتر ولی زده متخصص داخلی

زمستان 1402

کد 08

04435661820

داخلی 1315

منبع: برونر و سودارث 2022

وبسایت بنیاد بین المللی پیشگیری و کنترل ww: idpcf.com
دیابت

دیابت چیست؟

بدن برای انجام تمام فعالیت های خود به قند نیاز دارد. اگر بدن نتواند به هر دلیلی از قند موجود در خون استفاده کند، قند خون بالا رفته و بیماری دیابت یا مرض قند بروز می کند.

انواع دیابت

نوع 1: شروع ناگهانی، قبل از 30 سالگی،

نوع 2: به تدریج و بعد از 30 سالگی، افراد چاق.

نیاز به مصرف دارو و تغییر رفتارها دارد.

دیابت حاملگی: برای اولین بار در طول حاملگی تشخیص داده شود. گذراست. بعدا در معرض دیابت نوع 2 قرار دارند

Diabetes Symptoms



علائم دیابت

www.biotebitr

عوارض

دیابت می تواند به چشم ها، اعصاب، عروق، قلب، لته ها و پاها آسیب برساند. مهمترین عارضه دیابت زخم پای دیابتی است.

آسیب به رگهای خونی باعث کاهش خون رسانی به پاهای می شود، در نتیجه حساسیت پا به حس گرما و سرما پایین می آید و شرایط زخم شدن را ایجاد می کند.



مراقبت از پا:

- هر روز پای خود را کاملا بررسی کنید که خراش و بریدگی و زخم نباشد.
- در صورت وجود زخم و عدم بهبود تا 2 روز به پزشک مراجعه کنید.
- هر روز با آب گرم و صابون شست شو داده و خشک کنید و مدت طولانی در آب قرار ندهید.
- ناخن ها را سطحی کوتاه کنید و ناخن فرو رفته در گوشت را دستکاری نکنید و به پزشک نشان دهید.
- پاها را نزدیک وسایل گرمایشی مانند بخاری نگذارید.
- از کیسه آب جوش برای پاها استفاده نکنید.
- هر سه تا 6 ماه به طور کامل معانه پا انجام دهید.

- در هوای خیلی گرم یا خیلی سرد ورزش نکنید.
- از جوراب و کفش تنگ استفاده نکنید.
- سیگار نکشید.
- طولانی مدت پاها را روی هم نیندازید.

- هیچگاه پابرهنه نباشید و از دمپایی یا کفش راحتی استفاده کنید.
- بعد از ورزش پاها را به دقت بررسی کرده، بشویید و به آهستگی خشک کنید

کفش باید راحت باشد

از پوشیدن کفش نامناسب خودداری کنید



دیابت در تغذیه

باید این رژیم غذایی توسط پزشک و یا متخصص تغذیه تعیین شود. اما این بدان معنی نیست که شما باید غذایان را از دیگر اعضای خانواده جدا کنید، بلکه همه افراد خانواده شما می توانند با رعایت این رژیم زندگی سالمی داشته باشند.

