



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی آذربایجان

بیمارستان امام خمینی (ره) شهرستان نقده

دیابت

ویژه بیماران و همراهان



واحد آموزش سلامت

بهار ۱۴۰۴

تاییدکننده: کارگروه آموزش به بیمار بخش داخلی

کدسند: EH-MN/Pat Edu Pam/۰۰۰۰۱

در مواردی که دیابت کنترل نشود عوارض ظاهر

میشود که مهمترین آن عبارتند از :

- **عارضه چشمی** : که ممکن است به نابینایی کامل ختم شود.
- **نفروپاتی (بیماری کلیه)**
- **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.
- **بیماریهای قلبی - عروقی - مغزی** : که بر روی قلب و ورگهای خونی اثر میگذارد و یا ممکن است به سکته های قلبی (منجر به حمله قلبی) سکته مغزی (یکی از علل اساس ناتوانی و مرگ در افراد دیابتی) منجر شود.

منبع:

انجمن دیابت گابریک

www.mayoclinic.org

ارتباط با ما و پاسخگویی به سوالات

شماره تماس: ۰۴۴۳۵۶۶۱۸۲۰

شماره داخلی: ۱۴۴۶



جهت دریافت
فایل می توانید
بارکد را با تلفن
همراه خود اسکن
نمایید

- مصرف یک تا دو عدد خرما در روز برای افراد مبتلا به دیابت مشکلی بوجود نمی آورد.
- فاصله بین وعده های غذایی و میان وعده ها بیش از سه ساعت نشود و در زمان معین بخورید.
- منابع غذای حاوی روی ، ویتامین ث (مرکبات و سبزیهای تازه) ویتامین آ (زرد آلو، هلو، گوجه فرنگی و هویج) را در رژیم غذایی خود بگنجانید زیرا این مواد حساسیت به انسولین را افزایش می دهند.
- در حقیقت هر فرد باید روزانه حداقل ۲ وعده از گروه میوه ها مصرف کنند.
- یک وعده میوه مانند : یک عدد میوه کوچک و تازه (برای مثال یک سیب یا پرتقال که اندازه متوسط هستند) یا یک چهارم لیوان میوه جات خشک شده (مثل کشمش)
- سعی کنید یک فعالیت بدنی معمولی مثلا پیاده روی تند را بصورت روزی ۳۰ دقیقه داشته باشید.
- نکته مهم :
- تعداد واحدهای مورد نیاز هر فرد در هرم غذایی بستگی به قد وزن فرد دارد و باید متخصص تغذیه تعیین شود.



دیابت یک اختلال در سوخت و ساز بدن است که در آن یا انسولین به میزان کافی در بدن وجود ندارد و یا انسولین موجود قادر نیست تا وظیفه خود را بدرستی 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 به علت از بین رفتن سلولهای سازنده انسولین ، متوقف می شود به همین خاطر افراد مبتلا به این نوع دیابت باید از بدو تشخیص ، انسولین مورد نیاز بدن را به صورت تزریقات روزانه تامین کنند. دیابت نوع ۱ اغلب در سنین زیر ۳۰ سال بوجود 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 پانکراس به اندازه کافی انسولین ترشح نمی کند و یا این که انسولین ترشح شده ، به علت وجود مقاومت به انسولین مخصوصا در افراد چاق ، فاقد کارایی لازم است.

علائم بیماری :

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

- تکرر ادرار
- تشنگی و خشکی دهان به طور غیر طبیعی
- خستگی مفرط یا کمبود انرژی
- گرسنگی مداوم
- کاهش وزن
- تاری دید
- عفونت های 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 :

- آموزش
 - کنترل روزنه قند
 - تغذیه صحیح
 - فعالیت جسمانی منظم
 - 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 نمایند (سه وعده غذای اصلی و سه میان وعده در حجم کم)
 - مصرف نان های سفید و برنج را کاهش داده و نان های سبوس دار و حبوبات را جایگزین آنها کنید.
 - حداقل ۵ واحد از میوه ها و سبزی ها را در روز مصرف کنید.
 - 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 می شود.

- منظور از سبزیجات انواع سبزی ، خیار ، گوجه ، کاهو ، کلم ، کدو و بادمجان می باشد که در بین این مواد گوجه فرنگی ، انوار کلم ، اسفناج و فلفل دلمه ای دارای خواص ویژه ای بوده و بهتر است از این مواد بیشتر استفاده شود.
- مصرف روغن های جامد ، غذاهای آماده و سرخ شده و همچنین چربی های موجود در منابع غذایی حیوانی (کره ، خامه ، گوشت قرمز و فراورده های آن) را کاهش دهید.
- 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.
- به جای آبمیوه ، خود میوه را میل نمایید، چون فیبرهای محلول و غیر محلول موجود در میوه خواص زیادی دارند ، این موضوع برای پیشگیری از یبوست هم اهمیت دارد.
- با آنکه توت خشک مواد معدنی و فیبر دارد ، چون حاوی مقدار زیادی قند بصورت غلیظ شده است ، نمیتوانید هر مقدار دلتان خواست از آن استفاده کنید ، مصرف آن را فقط به هنگام نوشیدن چای به مقدار کم محدود کنید.
- آلو سیاه ، گیلان ، آلبالو ، انگور قرمز ، جعفری قرمز و انار از جمله میوه های بنفش و قرمزی هستند که حتما باید مصرف کنید زیرا در تنظیم قند خون به شما کمک کنند.
- دریافت نمک (سدیم) و غذاهای شور و کنسرو شده را کاهش دهید.
- مصرف قندهای ساده (قند و شکر ، شکلات ، نقل ، شیرینی ها و ...) را کاهش دهید.
- نان سفید را حذف کنید و به جای آن نان سبوس دار بخورید تا بیماری دیابت را بخوبی و براحتی کنترل کنید.
- بهترین راه کاهش مصرف برنج و نان سفید جایگزین کردن آنها با حبوبات و نان سبوس دار است.
- برنج را مخلوط با حبوبت ، مانند عدس یا ماش تهیه و مصرف نمایید.