

دیابت چیست ؟

دیابت یا مرض قند نوعی بیماری است که در اثر کمبود یا نقص در عملکرد هورمونی به نام انسولین ایجاد می شود. انسولین از لوزالمعده ترشح می شود و وظیفه انتقال قند از خون به سلول را به عهده دارد که در غیاب آن قند به خوبی به سلولها منتقل نمی شود و مقدار آن در خون بالا می رود افرادی که قند خون ناشتای آنها مساوی یا بیشتر از ۱۲۶ باشد یا در چک تصادفی قند خون مساوی و بیشتر از ۲۰۰ را داشته باشند به عنوان فرد دیابتی شناخته می شود.

عوارض دیابت :

عوارض زود رس : قند خون بیمار یا به شدت پایین می آید (هیپوگلیسمی) و یا بالا میرود (هایپر گلیسمی) که در هر دو حالت بیمار را باید به پزشک رساند.

عوارض دیر رس : بعد از چند سال اتفاق می افتد که شامل اختلال بینایی، کم بینایی یا نابینایی، اختلال کلیوی، اختلال قلبی عروقی از فشار خون بالا تا نارسایی قلبی و سکتته های قلبی و مغزی، اختلال عصبی، بی حسی و گزگز پاها تا اختلال عملکرد در معده و مثانه و، دیر بهبود یافتن زخم ها به خصوص در پاها که حتی تا قطع عضو هم ممکن است بیانجامد.

جهت حفظ و تداوم سلامتی خود موارد

ذیل را عملی کنید:

✓ کاهش وزن و حفظ تناسب اندام هم در پیشگیری و هم در کنترل قند خون موثر است.

✓ رعایت رژیم غذایی مناسب (جهت دریافت یک رژیم غذایی سالم حتماً به کارشناس تغذیه مراجعه نمایید)

✓ تعداد دفعات غذایی را افزایش داده و مقدار مصرف غذا را کاهش دهید.

✓ از سبزیجات و سالاد بدون افزودنی و سس به هنگام مصرف غذا استفاده کنیم .

✓ مصرف مواد قندی مثل آبنبات و شکلات و شیرینی را حذف کنید.

✓ مواد نشاسته ای مانند : برنج ، سیب زمینی ، نان و ماکارونی را طبق رژیم غذایی نوشته شده توسط کارشناس تغذیه مصرف کنید تا موجب افزایش وزن و افزایش قند خون نشود در عوض طبق نظر کارشناس تغذیه از غلات سبوس دار مثل نان های سبوس دار و نان جو و حبوبات استفاده کنید.

✓ مصرف مواد غذایی پرچرب و سرخ کردنی را محدود یا حذف کرده و بیشتر از غذای آب پز و کبابی استفاده کنید از لبنیات کم چرب استفاده کنید.

✓ غذاهایی مثل جگر ، مغز ، کله و پاچه ، قلوه ، خامه ، کره ، روغن های حیوانی و روغن های جامد کمتر مصرف کنید.

✓ مصرف آب مناسب با فصل در صورتی که پزشک معالجتان به علت بیماری های زمین های دیگر برای شما محدودیت مصرف مایعات را در نظر نگرفته است در فصل گرم روزانه حداقل ۱۲ لیوان آب و در فصل سرد روزانه حداقل ۱۰ لیوان آب بنوشید.

✓ به جای قند و شکر و مربا از خرما و کشمش و توت خشک استفاده کنید البته مصرف این مواد غذایی باید طبق صلاحدید کارشناس تغذیه باشد.

✓ سالمندان مبتلا به دیابت به دلیل مشکلات گوارشی مانند یبوست بهتر است از غذاهای حاوی فیبر مثل سبزیجات حبوبات و نان های سبوس دار استفاده کرده و از خوردن چربی های جامد خودداری کنند.

مصرف ویتامین ها :

✱ ویتامین C جلوگیری از تبدیل قند داخل سلول به سوربیتول کمک می کند، سوربیتول قندی الکلی از که تجمع و افزایش آن در آسیب چشمی عصبی و کلیوی نقش دارد.

✱ ویتامین B این ویتامین برای تبدیل قند به انرژی در بدن ضروری است و مصرف این ویتامین احساس سوزن سوزن شدن و گزگز اندام های ناشی از آسیب عصبی در دیابت را کم میکند

البته مصرف ویتامین ها باید تحت نظر پزشک باشد چون علاوه بر فواید عوارض هم دارند

● بدانید که آرمیوه خیلی سریع تر از میوه ، قند خون را بالا میبرد.

● وجود فیبر در مواد غذایی سرعت بالا رفتن قند خون را کاهش میدهد و باعث جلوگیری از یبوست میشود.

● سرعت غذا خوردن در سرعت بالا رفتن قند خون موثر است پس آهسته غذا را میل کنید.

● از پوشیدن لباس های تنگ جهت جلوگیری از آسیب عروقی بپرهیزید.

از پاهای خود مراقبت کنید :

☑ پاهای خود را از نظر وجود بریدگی تاول نقاط قرمز رنگ و ورم مورد بررسی قرار دهید.



دیابت چیست ؟

منابع : کتابهای برونر سوارث وهاریسون

گرد آورنده : هاجر قربانی سوپروایزر ارتقا سلامت

تایید کننده : دکتر عبدالله خوان زاده متخصص داخلی

تاریخ تهیه : مرداد ۱۴۰۲

تاریخ بازنگری : تابستان ۱۴۰۴



من را اسکن کن

✓ استرس و نگرانی به خود راه ندهید زیرا باعث کاهش ایمنی بدن و فرد دیابتی را در معرض ابتلا به انواع عفونت ها قرار می دهد.

✓ مصرف قرص گلی بن کلامید قبل از صبحانه و شام به کنترل قند خون بهتر کمک می کند.

✓ قرص متفورمین بهتر است بعد از غذا میل شود.

✓ تزریق انسولین **nph** یا شیری رنگ ۶۰ تا ۳۰ دقیقه قبل از صبحانه زیر جلدی انجام میشود ، انسولین های خودکاری مثل (نورورپید) طبق دستور پزشک ۱۰ دقیقه قبل از غذا تزریق می گردد بسته به حجم بافت عضو تزریق کننده ، انسولین با زاویه ۴۵ تا ۹۰ درجه تزریق میشود.

علائم کاهش قند خون شامل:

ضعف ، سرگیجه ، رنگ پریدگی ، تعریق ، تپش قلب ، تحریک پذیری ، عصبانیت ، لرزش ، سردرد و احساس ضعف معده می باشد.

در صورت بروز علائم کاهش قند خون جهت تنظیم مجدد داروهایتان به پزشک خود مراجعه کنید قبل از تمام شدن داروهایتان به پزشک مراجعه کنید شبها زود بخوابید تنظیم قند خون و دفع سموم از بدن در خواب ساعت اولیه شب اتفاق می افتد بهترین زمان خوابیدن از ساعت ۱۰ شب تا ۴ صبح است.

✓ پاهایتان را هر روز با آب ولرم بشویید و به دقت خشک کنید و از خشک بودن بین انگشتان پا مطمئن شوید.

✓ هیچگاه برای کنترل حرارت آب از پاها استفاده نکنید بلکه از قسمت آرنج دست استفاده کنید.

✓ ۲ الی ۳ بار در روز پوست بدن مخصوصا دستها و پاهای تان به جز لای انگشتان پا را با کرم آبرسان و نرم کننده چرب کنید تا از خشکی پوست جلوگیری به عمل آید.

✓ هر هفته ناخن های پا را بگیرید و لبه های آن را سوهان کنید.

✓ هرگز پابرهنه راه نروید از کفش جلو بسته و پشت بسته استفاده کنید و جوراب نخی بپوشید.

✓ پاهای خود را در برابر سرما و گرما حفظ کنید با بالا نگه داشتن پاها در هنگام نشستن به حفظ جریان خون پا کمک کنید.

✓ در هنگام نشستن به مدت طولانی پای خود را روی پای دیگر قرار ندهید.

✓ از داروهای بدون نسخه و درمان های خانگی پرهیزید .

✓ با مصرف به موقع داروهای خوراکی و انسولین تزریقی میزان قند خون خود را متعادل نگه دارید .

✓ داروهایتان را سر خود کم و زیاد نکنید .

✓ حداقل هفته ای ۱۵۰ دقیقه ورزش کنید مناسب ترین ورزش ها پیاده روی ، کوه پیمایی ، نرمش و دوچرخه سواری می باشد .

✓ از مصرف دخانیات جدا پرهیزید .