



موضوع:

دیابت

تهیه و تدوین:

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی آیت الله کاشانی شهرکرد





مقدمه

آمارهای سازمان بهداشت جهانی، شیوع روز افزون بیماری قند در تمام کشورها را نشان میدهد. محققان رایج شدن عادات نامناسب غذایی و کم تحرکی را علت این امر می دانند. دیابت میانسالی، در کشورهای در حال توسعه از جمله ایران نه تنها شیوع بیشتری داشته بلکه سن ابتلا به آن در مقایسه با کشورهای پیشرفته تقریباً ۱۰ سال زودتر است که این مسئله بسیار نگران کننده است. خوشبختانه با درمانهای مناسب دارویی، تغذیه صحیح و انجام ورزش و رعایت اصول بهداشتی ویژه بیماری قند، این بیماری کنترل شده و فرد مبتلا به بیماری قند از زندگی عادی و طول عمر طبیعی برخوردار گردیده و احتمال بروز عوارض بیماری قند نیز به حداقل خواهد رسید. افزایش آگاهی افراد در مورد بیماری قند گام موثری در کاهش شدت بیماری و پیامدهای آن به حساب می آید. امید است خواننده محترم با مطالعه دقیق مطالب و بکار بستن توصیه های ارائه شده بتواند مراقبت بیشتری از خود به عمل آورد. بیاد داشته باشیم پیشگیری همیشه ساده تر و ارزانتر از درمان است.



بیماری قند و انواع آن

بیماری قند (دیابت) نوعی بیماری است که مشخصه اصلی آن بالا رفتن بیش از حد قند خون می باشد.

تنظیم قند خون بوسیله ماده ای بنام انسولین که از لوزالمعده ترشح می شود انجام می گیرد. در بیماری قند 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 آن بالاتر می رود. این بیماری در گذشته بیماری مهلکی به شمار می آمد اما امروزه با استفاده از انسولین و سایر داروهای تنظیم کننده قند این بیماری قابل کنترل می باشد.

هر چند دیابت دیگر بیماری کشنده ای محسوب نمی شود اما در صورتی که قند خون کنترل نشود، عواقب زیانباری داشته و باعث بروز بیماریهای خطرناکی از جمله **سکته قلبی و مغزی - نارسایی کلیه و نابینایی و بیماری های عفونی** پا مرتبط با دیابت می گردد. خوشبختانه با کنترل قند خون و انجام مراقبت های ویژه این عوارض قابل پیشگیری هستند که در صفحات بعد با این مطالب بیشتر آشنا خواهید شد.

بیماری قند سه نوع است:

۱- **دیابت نوجوانی یا دیابت نوع یک** نوعی بیماری قند است که

در سلین کودکی و نوجوانی بروز می کند. در این بیماری بر اثر

آسیب لوزالمعده، انسولین در بدن ساخته نمی شود و نیاز است بیمار روزی یک یا چند مرتبه بوسیله تزریق، انسولین مورد نیاز خود را دریافت دارد.

۲- دیابت میانسالی نوع دیگر بیماری قند معمولاً از سنین میانسالی به بعد بروز می کند و به همین جهت به آن **دیابت میانسالی یا دیابت نوع ۲** می گویند. دردیابت نوع ۲ لوزالمعده سالم بوده و انسولین به اندازه کافی ترشح میشود اما انسولین کارایی لازم را نداشته و سلول های بدن نمی توانند از آن استفاده کنند در نتیجه قند خون بالا میروند.



۳- دیابت حاملگی نیز نوع دیگری از بیماری قند است که در دوران حاملگی ممکن است بروز کند. در این کتابچه با دیابت نوع ۲ آشنا خواهید شد.

دیابت میانسالی به آهستگی و بدون بروز علائم خاصی پیشرفت می کند از اینرو شخص تا مدتها متوجه بیماری خود نمی شود. بی خبری از بیماری و درمان نکردن به موقع آن سبب پیشرفت بیماری قند و تسریع در بروز عوارض خطرناک دیابت خواهد شد.

دیابت میانسالی شایعترین نوع بیماری قند است که معمولاً از سنین میانسالی به بعد بروز می کند. با توجه به عادات غذایی نامناسب و شایع شدن چاقی در بین کودکان و نوجوانان احتمال بروز دیابت نوع ۲ در این گروه نیز وجود دارد.



برای تشخیص به موقع بیماری قند ضروری است از ۵۰ سالگی به بعد هر سال یک مرتبه آزمایش قند خون انجام شود.

افراد چاق و کسانی که بیماری قند در خانواده آنها به صورت ارثی وجود دارد و خانم هایی که سابقه دیابت حاملگی دارند بیشتر در معرض ابتلا به بیماری قند هستند. این افراد بهتر است آزمایش قند خون را سالی ۲ مرتبه انجام دهند.



چگونه می توان بیماری قند را کنترل کرد؟

بیماری قند درمان قطعی نداشته اما راههای موثری برای کنترل آن وجود دارد به گونه ای که با درمان مناسب دارویی، تغذیه صحیح و انجام فعالیت بدنی کافی، بیمار مانند سایر افراد از زندگی فعال و طول عمر طبیعی برخوردار بوده و خطر بروز عوارض بیماری به حداقل خواهد رسید.

بیماری قند در شروع بیماری با رعایت رژیم غذایی، ورزش و کاهش وزن، به خوبی کنترل می شود.

کاهش وزن + رژیم غذایی + ورزش = ۵۸٪ کاهش ابتلا به دیابت



تغذیه سالم اولین قدم در مراقبت از دیابت است.

درمان بیماری قند ارتباط مستقیمی با روش تغذیه دارد. غذای مناسب به تنظیم قند خون در طول روز کمک می کند و فرد را از ابتلا به عوارض خطرناک دیابت حفظ می کند.

گروهی از بیماران آگاهی کافی از رژیم غذایی مخصوص بیماری قند نداشته و تصور می کنند رژیم دیابت فقط پرهیز از قند و شکر و غذاهای شیرین است اما غافل از این نکته هستند که نان، برنج، سیب زمینی و انواع میوه نیز در صورتی که بیش از نیاز مصرف شوند باعث افزایش قند خون می شوند.

DIABETES



برای اطمینان از درستی روش تغذیه بایستی به کارشناس تغذیه مراجعه شود. کارشناس تغذیه با توجه خصوصیات هر فرد (وزن، قد، جنس، میزان فعالیت) مقدار غذای مورد نیاز او را معین نموده و سپس غذای مورد نیاز را به گونه ای در طول روز تقسیم می نماید که به جای روزی ۳ وعده، بیمار روزانه ۵ تا ۶ نوبت غذا دریافت دارد. این کار حتما بایستی توسط کارشناس تغذیه صورت گیرد.

بیمارانی که نسبت به پرهیزهای غذایی بی اعتنا هستند، نه تنها زودتر به عوارض دیابت مبتلا می شوند بلکه مصرف داروی کاهش دهنده قند در آنها افزایش می یابد.



باید ها و نبایدهای غذایی در بیماری قند :

مواد غذایی در بیماری قند به سه گروه تقسیم می شوند:

گروه اول : موادی هستند که باعث افزایش شدید قند خون

می شوند و باید از برنامه غذایی حذف شوند.

این گروه شامل: **قند و شکر - مربا - پالوده - بستنی - نبات و پولکی - انواع شربت - عسل - انواع شیرینی قنادی - گز - سوهان - دلستر - ماء الشعیر - نوشابه - آب میوه (طبیعی یا پاکتی) می باشد.**



گروه دوم: شامل غذاهایی است که مصرف آنها به مقداری که

در رژیم غذایی معین شده است مجاز می باشند. **زیاده روی**

در مصرف این مواد نیز باعث بالا رفتن قند و چربی خون

خواهد شد. این گروه شامل: نان، برنج، سیب زمینی،

ماکارونی، ذرت، انواع میوه، حبوبات، گوشت، چربی ها و مغزها و

لبنیات می باشد. 

سیب زمینی و ذرت بیشتر از نان و برنج قند خون را بالا می برد.



گروه سوم شامل غذاهایی است که مصرف آن ها به هر میزان آزاد بوده و هیچ محدودیتی برای مصرف آنها وجود ندارد و می توان به میزان دلخواه از آنها استفاده کرد.

این گروه شامل: **انواع سبزی ، خیار ، گوجه ، کاهو ، انواع کلم ، کنگر ، کدو ، بادمجان ، سالاد ، آبلیمو ، آبغوره ، سرکه ، ترشیجات، لیمو، فلفل سبز و لوبیا سبز** می باشد.



اهمیت مصرف سبزیجات در بیماری قند

مصرف سبزیجات در بیماری قند از اهمیت زیادی برخوردار است و به افرادی که بیماری قند دارند توصیه می شود در برنامه غذایی خود بر مصرف سبزیجات تاکید داشته باشند و در تمام وعده های غذایی از سبزیجات خام یا پخته (آب پز یا بخار پز) به مقدار فراوان استفاده نمایند.

مصرف سبزیجات همراه با غذا چند فایده دارد:

- ✓ از افزایش بیش از حد قند خون پس از غذا خوردن جلوگیری می کند.
- ✓ کلسترول خون را کاهش می دهد.
- ✓ از بیوست (خشکی مزاج) جلوگیری می کند.



سبزیجاتی مانند گوجه فرنگی، انواع کلم، اسفناج، فلفل دلمه و کاهو دارای خواص ویژه ای بوده و بهتر است از این مواد بیشتر استفاده شود.



میوه و دیابت:

انواع میوه سرشار از ویتامین و مواد آنتی اکسیدان می باشد. این مواد در تقویت سیستم ایملی بدن و حفظ سلامتی نقش مهمی دارند از این رو مصرف میوه برای همه افراد بخصوص افراد دیابتی ضروری است اما نایبستی تصور شود که چون قند میوه طبیعی است باعث بالا رفتن قند نمی شود زیرا قند میوه با قند و شکر معمولی تفاوت زیادی ندارد و زیاده روی در مصرف میوه باعث بالا رفتن قند خون می شود.

✓ افراد دیابتی مجازند در طول روز ۳ واحد میوه در وعده های مختلف مصرف کنند که مقدار هر واحد میوه در جدول مشخص گردیده است.

(در بیماری که قند خون کنترل نمی باشد مقدار میوه کمتر از ۳ واحد توصیه می شود)

✓ مصرف مقدار زیاد میوه در یک وعده یا خوردن هر نوع آب میوه حتی آب میوه طبیعی که در منزل تهیه می شود باعث بالا رفتن قند خون می شود.

✓ اگر به علت مشکلات گوارشی یا نداشتن دندان میوه خام نمی خورید بهتر است میوه را به صورت پخته شده (کمپوت بدون شکر) مصرف نمایید.

کدام میوه بهتر است؟

هر چند انواع میوه برای حفظ سلامتی مفید و ضروری هستند اما **گیلاس**، **آلبالو**، **انگور سیاه** و **انار** حاوی موادی هستند که برای سلامتی قلب و عروق مفید بوده و بر مصرف آنها تاکید می شود.



از چه میوه هایی بایستی پرهیز شود؟

بعضی از انواع میوه مانند **هندوانه**، **خربزه** و **طالبی شیرین**، **خرما** **انگور عسگری** و **انجیر** نسبت به سایر میوه ها قند بیشتری دارند و بهتر است از این میوه ها کمتر استفاده شود و مصرف آنها محدود گردد.



مقدار هر واحد میوه در جدول زیر مشخص گردیده است.

میوه هایی که در جدول با رنگ سبز مشخص شده اند روزانه و طبق واحد محاسبه شده در رژیم غذایی مصرف شود.

آلبالو	۳/۴ لیوان
سیب	۱۲۰ گرم اعداد متوسط
شلیل	۱۵۰ گرم ۲ عدد متوسط
گیلاس	۹۰ گرم ۱۲ عدد
گلابی	۱۲۰ گرم ۱ عدد متوسط
گریپ فروت	۳۰۰ گرم ۱/۲ متوسط
هلو	۱۸۰ گرم ۱ عدد متوسط
توت فرنگی	۶۰ گرم
نارگیل	۲۰ گرم
انار	نصف انار متوسط
پرتقال	۲۰۰ گرم ۱ عدد متوسط
توت خشک	۲ قاشق غذاخوری
زردآلو	۱۶۰ گرم ۴ عدد متوسط
لیمو شیرین	۱۵۰ گرم ۱ عدد
انجیر تازه	۱۰۰ گرم ۲ عدد
خرمالو	۸۰ گرم ۱ عدد کوچک
کمپوت میوه جات (بدون شکر)	۱/۲ لیوان

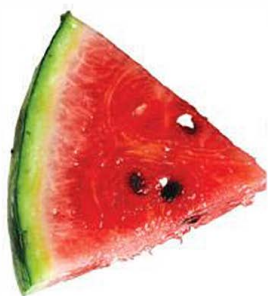


میوه هایی که در جدول با رنگ نارنجی مشخص شده اند با احتیاط و طبق واحد محاسبه شده در رژیم غذایی مصرف شود.



انبه	۱/۲ عدد
طالبی	۳۰۰ گرم ۱ لیوان
هندوانه	۱۸۰ گرم
آناناس	۱۱۰ گرم ۳/۴ لیوان
کیوی	۱۰۰ گرم ۱ عدد درشت
انگور سیاه	۹۰ گرم
موز	۱۲۰ گرم نصف یک موز درشت

میوه هایی که در جدول با رنگ قرمز مشخص شده اند قند خون را بیشتر بالا می برد و بهتر است از مصرف آنها تا حد امکان پرهیز شود.



خرما	۲۰ گرم ۳ عدد
کشمش	۲۰ گرم ۲ قاشق غذاخوری
خریزه	۱۵۰ گرم
انجیر خشک	۳۰ گرم ۲ عدد
انگور عسکری	۹۰ گرم
آب سیب یا پرتقال	۱/۲ لیوان
سایر انواع آب میوه	۱/۳ لیوان

کدام نان بهتر است ؟

تفاوت انواع نان در میزان سبوس آرد آنها می باشد. سبوس قسمتی از گندم است که ارزش غذایی بسیار بالائی دارد. تقریباً تمام ویتامینهای گروه B در سبوس گندم قرار دارد که در کارخانه های آرد سازی متاسفانه سبوس را از آرد جدا می کنند. سبوس همچنین حاوی مقدار زیادی فیبر و مواد سلولزی است که از بالا رفتن ناگهانی

قند خون بعد از غذا جلوگیری می‌کند. به همه افراد مخصوصاً کسانی که بیماری قند دارند توصیه می‌شود از نانهای که سبوس بیشتری دارند استفاده کنند. **نان سنگک و نان بربری** اگر با آرد سبوس دار تهیه شوند از سایر انواع نان مناسب‌ترند، نان های سبوس دار کمتر از برنج قند خون را بالا میبرند و بیماران دیابتی بهتر است مصرف برنج را کاهش داده و بجای آن از نان سبوس دار استفاده کنند.

اهمیت رعایت نظم در ساعت صرف غذا

ایجاد نظم در ساعت صرف غذا و ثابت بودن مقدار غذای هر وعده در کنترل قند خون بسیار موثر است. بیماران بایستی غذا را هر روز در ساعت معینی صرف نمایند. مصرف غذا دیرتر از وقت معین یا حذف وعده ها یا میان وعده ها باعث کاهش قند خون و ایجاد مشکلات جدی خواهد شد. مقدار غذای مصرفی در هر وعده نیز بایستی ثابت باشد.

اهمیت مصرف میانوعده در بیماری قند

برای جلوگیری از افزایش یا کاهش قند خون در طول شبانه روز و مخصوصاً در هنگام خواب افرادی که بیماری قند دارند بهتر است **بجای روزی ۳ وعده روزانه ۵ تا ۶ نوبت غذا بخورند**. برای گاهی از نوع و مقدار غذای که در وعده های اصلی و میانوعده ها بایستی مصرف شوند به کارشناس تغذیه مراجعه شود. افزایش خودسرانه تعداد وعده ها باعث افزایش قند خون - چربی خون و چاقی می‌گردد.

صرف یک غذای سبک مانند یک لیوان شیر یا ۲ تا ۳ لقمه نان و پنیر یا ۲ عدد بیسکویت سبوس دار قبل از خواب از کاهش قند خون در طول شب یا هنگام صبح جلوگیری می‌کند.

قند های رژیمی و شیرین کننده های مصنوعی:



این مواد اگر به مقدار کم مصرف شوند بدون ضرر هستند اما مصرف مکرر و زیاد آنها زیان آور است. ✓

انواع شیرینی قنادی نه تنها به دلیل شکر به کار رفته در آنها مناسب نیستند، بلکه به دلیل روغن مخصوص قنادی که در تهیه آنها استفاده می شود برای بیماران دیابتی مضر است. بنابراین از مصرف شیرینی هایی که شیرینی کمتری دارند و به نام شیرینی های رژیمی در قنادی ها عرضه می شود پرهیز کنید. ✓

نوشابه های رژیمی اگرچه قند خون را بالا نمی برند اما حاوی رنگ و مواد شیمیایی زیان آور هستند بهتر است مصرف نشوند. ✓

ورزش و بیماری قند :

ورزش و فعالیت بدنی برای تنظیم قند خون و سوزاندن قند اضافی بسیار موثر است. ورزش منظم روزانه سبب می شود نیاز به مصرف داروی کاهش دهنده قند خون کمتر گردد. چون فعالیت بدنی برای کاهش قند بسیار مفید است انجام ورزش بایستی بعنوان یکی از ضروریات زندگی مورد توجه قرار گیرد حتی در مواردی که بیمار قادر به راه رفتن نیست توصیه می شود حرکات ورزشی را به صورت نشسته یا خوابیده انجام دهد.

اگر می خواهید ورزشهای سنگین را شروع نمایید، قبلاً با پزشک معالج مشورت کنید.



بهترین ورزش برای افرادی که بیماری قند دارند **کار با وزنه** (وزنه برداری) است که باعث تقویت ماهیچه ها و سوزاندن قند اضافی بدن می شوند .

شنا و دوچرخه سواری نیز ورزشهای مفیدی هستند. اگر هیچگونه امکانات ورزشی در اختیار ندارید دو نوبت **پیاده روی** ۲۰ دقیقه ای در طول روز انجام دهید.

هنگام ورزش به این نکات توجه نمائید:

✓ پیاده روی را از مقدار کم و با سرعت کم شروع کرده بتدریج مدت زمان و سرعت آنرا افزایش دهید.

✓ پوشیدن کفش ورزشی مناسب و راحت برای جلوگیری از زخم شدن یا ایجاد تاول در پا ضروری است.

اگر قند خون از ۳۰۰-۲۵۰ بالاتر باشد از انجام ورزش های سنگین خودداری نمائید و با پزشک خود مشورت نمائید.



✓ قبل و بعد از راه پیمایی آب بنوشید. اگر پیاده روی طولانی

مدت انجام میدهند ضمن پیاده روی هم آب بنوشید تا بدن دچار کم آبی نشود.



✓ همیشه چند عدد آب نبات و یک کارت شنا سایی که نشان

دهنده ی بیماری دیابت و مشخصات شما باشد همراه داشته باشید.

فوآند ورزشی

✓ سوزاندن قند اضافی

✓ بهبود عملکرد انسولین

✓ تنظیم وزن و جلوگیری از چاقی

✓ ایجاد روحیه شاد و آرامش روحی

✓ کاهش فشار خون



چاقی و دیابت:

تحقیقات نشان داده اند بین دیابت و چاقی ارتباط زیادی وجود دارد و احتمال ابتلا افراد چاق به دیابت زیادتر است. بیماران دیابتی حتی اگر ۱-۵ درصد از وزن خود را کم کنند بهبودی قابل توجهی در بیماری آنها ایجاد خواهد شد.

کاهش وزن باعث کاهش نیاز به انسولین یا قرص پایین آورنده قند می گردد.



- ✓ اگر چاق هستید. تصمیم به کاهش وزن بگیرید.
- ✓ برای لاغر شدن خود سرانه رژیم نگیرید. و اصرار نداشته باشید که سریعاً وزن کم کنید.
- ✓ از رژیم های غیر علمی و نامناسب پیروی نکنید و از رژیم دیگران تقلید نکنید.
- ✓ برای دریافت رژیم صحیح کاهش وزن به کارشناس تغذیه مراجعه نمائید.
- ✓ زیاده روی در مصرف هر نوع ماده ی غذایی حتی میوه ها منجر به افزایش وزن و بالا رفتن قند خون می شود .
- ✓ مراقب اضافه وزن باشید و در حدی غذا بخورید تا دچار اضافه وزن نشوید. هر ۲ یا ۳ ماه خودرا وزن کنید .



داروهای گیاهی و بیماری قند:

هرچند در زمانهای گذشته از داروهای گیاهی برای کنترل قند خون استفاده می شد اما با پیشرفت علم پزشکی و کشف داروهای جدید مطمئن ترین روش درمان بیماری قند، استفاده از داروهایی است که توسط پزشک معالج تجویز می شود.

✓ درمان بیماری قند با گیاهان داروئی درمانی نامطمئن است.

✓ داروهای گیاهی اگر همراه با داروهائی که توسط پزشک تجویز

شده مصرف می تواند باعث عوارض خطرناکی شود

✓ استفاده از تریاک برای کاهش قند خون بسیار غلط می باشد و زیان های جسمی و روانی فراوانی بدنبال خواهد داشت.



روزه و دیابت:

روزه برای بیماران دیابتی **زیان آور** است زیرا هنگام روزه داری فاصله بین وعده های غذایی طولانی شده و احتمال افت شدید قند خون وجود دارد .

دیابت و افزایش قند خون

افزایش قند خون چرا اتفاق می افتد؟ علائم آن چیست؟ چه باید کرد؟

بالا رفتن قند خون بیش از 250 mg/dl خطرناک بوده و به دلایل زیر اتفاق می افتد :

◀ مصرف ناکافی قرص قند و یا انسولین

◀ تزریق انسولین تاریخ مصرف گذشته

◀ استفاده از مواد غذایی غیر مجاز - عدم رعایت رژیم غذایی و پرخوری

◀ کم شدن فعالیت بدنی

◀ ابتلا به بیماری عفونی - سرماخوردگی - عمل جراحی

فشارهای روحی - خشم و استرس



علائم افزایش قند خون :

استشمام بوی میوه از دهان، تشنگی ، اشتهای زیاد، افزایش ادرار، حالت تهوع، تلفس سریع، تند شدن ضربان قلب، درد ناحیه شکم و خشکی پوست از علائم افزایش قند خون می باشد.

هنگام بالا رفتن قند خون چه باید کرد؟

✓ مصرف انسولین یا قرص را کنترل کنید و چنانچه مصرف

دار و فراموش کرده اید دارویتان را مصرف نمائید.



✓ رژیم غذایی را کاملاً رعایت نمائید.

✓ به دفعات زیاد و حجم کم آب بلوئید.

✓ در صورت برطرف نشدن علائم به پزشک مراجعه کنید.

✓ اگر قند بیشتر از ۲۵۰ باشد و ادرار بیمار حاوی کتون باشد

بیمار رابه بخش اورژانس بیمارستان برسانید.

✓ درمان نشدن قند خون بالا خطرناک بوده و باعث

بیهوشی بیمار می شود.

دیابت و کاهش قند خون:

کاهش قند خون به سه دلیل اتفاق می افتد:

۱. زیاده روی در مصرف داروی قند خون (انسولین یا قرص)
۲. کاهش مصرف غذا-حذف وعده ها یا میان وعده های غذایی
۳. دیر غذا خوردن
۴. انجام فعالیت های شدید و طولانی مدت
۵. مصرف الکل (مخصوصاً با شکم خالی)

علائم کاهش قند خون چیست ؟

لرزش - عرق کردن - طپش قلب و احساس گرسنگی از اولین علائم افت قند می باشد .

متعاقب این علائم بیمار دچار گیجی و منگی شده و نمی داند کجا می رود یا چه کار می کند. تکلم کند و نامفهوم شده و بیمار حرکات غیرعادی و نامعقول انجام داده و احساس خستگی شدید و بی حالی می کند. اگر افت قند درمان نشود بیمار دچار تشنج شده و سر انجام بیهوش می شود.

در صورت مشاهده علائم کاهش قند خون نصف لیوان آبمیوه یا شربت یا ۳ حبه قند یا یک قاشق شکر یا عسل را در یک لیوان آب حل کرده و بلوکید. اگر تا ۱۵ دقیقه علائم بر طرف نشد یک بار دیگر این عمل را تکرار نمایید (تا ۳ مرتبه).

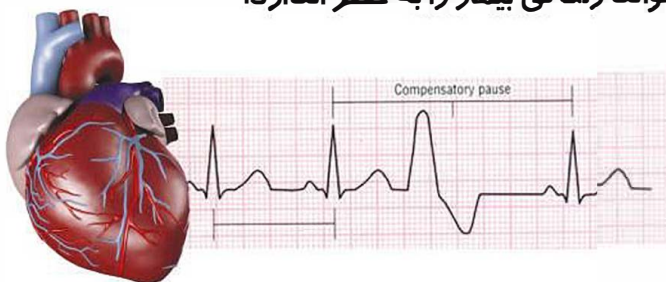
در صورت برطرف نشدن علائم یا بیهوش شدن بیمار او را فوراً به یک مرکز درمانی برسانید.

برای جلوگیری از افت قند خون :

- ✓ داروی قند خون را طبق دستور پزشک مصرف کنید.
- ✓ به موقع غذا بخورید.
- ✓ هنگام بیرون رفتن از منزل، چند عدد آب نبات با خود همراه داشته باشید و به مجرد احساس علائم کاهش قند، آنها را مصرف نمایید.

عوارض دیابت چیست و چگونه می توان از آنها جلوگیری نمود؟

افزایش میزان قند - چربی و کلسترول در خون از پیامدهای بیماری قند بوده که به مرور زمان باعث تخریب عروق خونی و بروز عوارض خطرناکی از جمله **سکته های قلبی و مغزی، اختلال در بینائی، نارسائی کلیه و زخمهای عفونی در پا** شده که می تواند زندگی بیمار را به خطر اندازد.



خوشبختانه با کنترل قند ، چربی و کلسترول خون وبا انجام مراقبتهای بهداشتی در مورد پاهای می توان از بروز این عوارض تا حد زیادی جلوگیری کرد. دراین قسمت، با عوارض دیابت وچگونگی مقابله با آنها آشنا خواهید شد .

برای حفظ سلامتی پا:

- ✓ هرگز پا برهنه راه نروید.
- ✓ از پوشیدن کفش و جوراب تنگ که باعث ایجاد تاول، زخم یا میخچه در پا می شود خودداری و از کفش و جوراب نرم و راحت استفاده نمایید. **بهتر از جورابهایی که مخصوص افراد دیابتی است استفاده نمایید.**
- ✓ پاها را هر روز با آب نیم گرم و صابون شسته و با حوله تمیز خشک کنید.
- ✓ با استفاده از کرم پوست پاشنه پا را نرم نگه داشته شده تا از ترک خوردن پاشنه پا جلوگیری به عمل آید.
- ✓ ناخن ها را بعد از حمام به صورت مستقیم گرفته و آنها را زیاد کوتاه نکنید. پوست اطراف ناخن را نگیرید.
- ✓ دست ها و پاها نباید در معرض سرما باشند. در زمستان از جوراب گرم و دستکش استفاده کنید.
- ✓ برای افرادی که بی حسی در پا دارند **شنا یا راه رفتن در آب** بهتر از پیاده روی است.
- ✓ برای جلوگیری از زخم یا تاول پاها وقتی کفش نو می پوشید روزهای اول برای مدت طولانی آن کفش را نپوشید.



مراقبت از چشم



قند خون بالا باعث آسیب رگهای خونی چشم شده و تاری دید ایجاد می شود که در صورت تشخیص زود هنگام با عمل جراحی قابل درمان است.

در صورت تاری یا از بین رفتن ناگهانی دید، قرمزی چشم، دیدن لکه های نورانی و احساس درد یا فشار در چشم به پزشک مراجعه کنید.

توصیه می شود چشم ها سالی یک مرتبه توسط چشم پزشک معاینه شوند.

مراقبت از کلیه

بیماری قند به مرور زمان باعث بیماری کلیه و بالا رفتن فشار خون می شود. در صورت عدم مراقبت دیابت می تواند باعث نارسایی کلیه شود.



برای حفظ سلامتی کلیه از زیاده روی در مصرف انواع گوشت و غذاهای پر نمک پرهیز و در برنامه غذایی از سویا و حبوبات و سایر غذاهای گیاهی بیشتر استفاده کنید.

نوشیدن روزانه ۴ تا ۵ لیوان آب برای حفظ سلامت کلیه ضروری است.

اگر از لحاظ دفع ادرار مشکلاتی مثل تکرر ادرار یا سوزش یا دفع قطره قطره یا بوی بد ادرار پیش آید مراجعه به پزشک ضروری است.

برای اطمینان از سلامت کلیه حداقل سالی یک مرتبه به پزشک مراجعه شود.

مراقبت از پوست



هرگونه جوش، تاول، خشکی، قرمزی، تورم یا سوزش پوست (مخصوصاً بین انگشتان، زیر بغل، کشاله ران و دستگاه تناسلی) بایستی به پزشک اطلاع داده شود. لباس های زیر و جوراب بایستی روزانه عوض شوند.

مراقبت از دهان و دندان

قرمزی و تورم لثه ممکن است علامت عفونت لثه باشد. در صورت هرگونه ناراحتی دندان، بوی بد دهان و خونریزی از لثه هنگام مسواک زدن به دندانپزشک مراجعه کنید.



مراقبت از قلب و عروق

احتمال بروز بیماری های قلبی عروقی در بیماران دیابتی ۲ تا ۴ برابر بیشتر از سایرین است.

چربی های غیر اشباع در پیشگیری از بروز بیماری های قلبی کمک می کنند.

از منابع خوب این چربی های سالم انواع مغزی های خوراکی است که با داشتن کالری بالا در حد تعادل به صورت خام و بدون نمک استفاده گردند.



برای کاهش چربی و کلسترول خون غذاهای زیر از برنامه غذایی حذف شوند:

روغن نباتی جامد، روغن حیوانی، کره، شکر و ماست پرچرب،

غذاهای سرخ شده و چرب، کله پاچه، دل و جگر و قلوه،

کیاب کوبیده، سوسیس و کالباس، آش سبزی و حلیم بازا،

میگو، تخم مرغ (بیش از ۲ عدد در هفته)

هرگونه درد قفسه سینه یا تنگی نفس در هنگام کار یا استراحت را به پزشک اطلاع دهید.

بیماران دیابتی بایستی هر سه ماه یک بار به آزمایشگاه جهت چک کردن قند سه ماهه HbA_{1c} مراجعه نمایند و سپس به همراه جواب آزمایش به پزشک مراجعه نمایند

میزان مطلوب قند و چربی و فشار خون در بیماری دیابت

فشار خون	کمتر از ۱۳۰/۸۰
کلسترول بد LDL	کمتر از ۱۰۰
کلسترول خوب HDL مردان	بیشتر از ۴۰
کلسترول خوب HDL زنان	بیشتر از ۵۰
چربی TG	کمتر از ۱۵۹
قند خون ناشتا FBS	کمتر از ۱۳۵
قند خون ۲ ساعت بعد از غذا	کمتر از ۱۸۰

مراقبت از دستگاه گوارش

بیماران دیابتی ممکن است دچار تنبلی معده و روده بزرگ شوند که به صورت سنگینی شکم بعد از غذا و یبوست ظاهر شده و بیمار را آزار میدهد، این مشکلات توسط پزشک معالج درمان خواهند شد.

برای جلوگیری از یبوست (خشکی مزاج) مصرف آب فراوان و سبزی و میوه توصیه میشود.



استرس و بیماری دیابت

تحقیقات نشان داده است که **استرس و فشارهای عصبی** انسان را مستعد بسیاری از بیماریها از جمله دیابت بیماری های قلبی عروقی و سرطان میکند.

آیا می دانید استرس باعث بالا رفتن قند خون می شود؟

شاد بودن و خندیدن یکی از عوامل مهم حفظ سلامتی جسم و روح است هر اندازه خشم و عصبانیت انسان را به بیماری نزدیک می کند، خنده و شادی درد را از انسان دور می سازد.

یکی از بهترین روشهای کسب آرامش انجام فعالیتهای ورزشی بویژه **ورزش یوگا** می باشد . یوگا را در هر سن و سالی می توان انجام داد با حرکتهای یوگا آشنا شوید و آنها را انجام دهید.

رسید مرثه که ایام غم نخواهد ماند
پیشان نمازد و پشین نیزم نخواهد ماند
بشوین نکته که خود را ز غم آزاد کنی
خون خوری گر طلب روزی نماده کنی
رسید مرثه که ایام غم نخواهد ماند
پیشان نمازد و خند

