



دیابت



مرکز آموزشی درمانی بنت الهدی

واحد آموزش بیمار

۱۳۹۷

دیابت نوعی بیماری مزمن است که در آن بدن فرد به اندازه کافی هورمون انسولین ترشح نمی کند و یا بدن فرد قادر به استفاده از انسولین ترشح شده نمی باشد. ۲ نوع از دیابت وجود دارد. دیابت نوع ۱ زمانی رخ می دهد، که لوزالمعده بدن شما، هیچ انسولینی تولید نمی کند، پس بدن برای ادامه حیات نیاز به تزریق انسولین



دارد و دیابت نوع ۲ زمانی اتفاق می افتد که لوزالمعده یا انسولین کافی تولید نمی کند و یا سلول های بدن شما نسبت به انسولین مقاومت می کند و بطور معمول به کمک رژیم غذایی مناسب، فعالیت بدنی کافی و داروهای کاهنده قندخون درمان می شود. بین ۹۰٪ تا ۹۵٪ از افرادی که مبتلا به دیابت هستند، دیابت نوع ۲ دارند.

مهم ترین عوارض دیابت:

- ❖ مشکلات کلیه (نفروپاتی)
- ❖ مشکلات چشمی (رتینوپاتی)
- ❖ مشکلات رشته های عصبی (نوروپاتی)
- ❖ بیماری قلبی - عروقی (مربوط به دستگاه گردش خون)

نشانه های دیابت را بشناسیم:



- خستگی مفرط
- تکرر ادرار
- کاهش وزن
- پرخوری و پر نوشی

- تأخیر در ترمیم زخم بدن
- مشکل در روابط زناشویی
- تاری دید
- عفونت های مربوط به زنان
- کرختی و بیحسی در انگشتان دست و پا

توصیه های ورزشی برای بیماران دیابتی

برنامه منظم ورزشی و استراحت کافی می تواند به کنترل قند خون و کاهش نیاز به انسولین کمک کند، برای انجام حرکات ورزشی با پزشک خود مشورت کنید و تمرینات بدنی مناسب را با توجه به رژیم غذایی و دارویی خود انتخاب نمایید.



ورزش هایی مناسب برای بیماران دیابتی:

تا حدی ورزش کنید که شدت آنها را مشاهده نمائید، یعنی تا حدی که کم کم به نفس نفس و تعریق بیافتید اما نه آنقدر که نتوانید صحبت کنید.

هنگام ورزش، مواد کربوهیدرات ساده مثل خرما و کشمش، همچنین داروی خود را به همراه داشته باشید، زیرا ممکن است دچار کاهش قند خون بشوید.

هنگام تزریق یا تأثیر انسولین بر بدن و یا قبل از مصرف غذا ورزش نکنید.

توصیه های تغذیه ای برای بیماران دیابتی:

اگر شما مبتلا به دیابت بوده و از لحاظ وضعیت بدنی چاق هستید، می بایست وزن خود را کاهش دهید زیرا افراد چاق، برای کنترل سطح قند خون خود باید انسولین بیشتری تولید کنند.

مصرف قند و شکر و غذاهای حاوی آنها (شیرینی، بیسکوئیت، مربا، آدامس، نوشابه و ...) در بیماران دیابتی ممنوع است.

وعده های غذایی باید بطور منظم و در ساعات مقرر مصرف شوند. تغییر ساعت صرف غذا سبب نوسان قندخون می گردد و در بیماران دیابتی مشکلات فراوانی را ایجاد می کند.

توصیه می شود که مصرف غذاهای روزانه در سه وعده اصلی و سه میان وعده تقسیم گردد.

نان های مصرفی باید از آرد سبوس دار و با استفاده از خمیرمایه تهیه شوند (مانند سنگک).

مصرف حبوبات (نخود، لوبیا، عدس) در برنامه غذایی توصیه می شود. فیبر موجود در این غذاها باعث کنترل بهتر قندخون می گردد.

از مصرف غذاهای پرچرب و سرخ شده باید پرهیز شود. بهتر است غذاها بیشتر به شکل آب پز و کباب پز و بخارپز مصرف شوند. روغن مصرفی باید حتماً از نوع گیاهی باشد.

* هدف از درمان تغذیه ای افراد مبتلا به

دیابت نوع ۲ کاهش قند خون و بافت

چربی است اما لازم است که انرژی، فیبر

و مواد مغذی به بدن آنان برسد.

چند توصیه مهم:

- ❖ اندازه گیری روزانه قند خون
- ❖ حمام روزانه با آب گرم و صابون و استفاده از لوسیون های چرب جهت جلوگیری از خشکی پوست پس از استحمام
- ❖ کنترل روزانه پاها و انگشتان را از لحاظ عدم وجود هرگونه زخم