

دیابت چیست؟

دیابت یک مشکل جهانی است.

دیابت یک مشکل قند یک بیماری غیر واگیردار است که تعداد قابل توجهی از افراد جامعه به آن مبتلا هستند. در این بیماری قند خون به صورت مزمن افزایش می‌یابد که به علت کمبود یا نبود انسولین و یا اشکال در کار آن می‌باشد. دیابت انواع مختلفی دارد که مهم‌ترین آن‌ها عبارت‌اند از:

دیابت نوع ۱:

در کودکان و نوجوانان دیده می‌شود و برای درمان آن نیاز به تزریق انسولین می‌باشد.

دیابت نوع ۲:

شایع‌ترین نوع دیابت است و معمولاً در افراد بالای ۳۰ سال دیده می‌شود (دیابت بالغین). این دیابت معمولاً چاق هستند.

دیابت بارداری:

بیشتر ممکن است از ماه پنجم حاملگی ایجاد شود و اکثراً بعد از زایمان بهبود می‌یابد. در این افراد احتمال ابتلا به دیابت در آینده بیشتر است.

چه کسانی بیشتر دچار دیابت بالغین می‌شوند؟

- افراد چاق
- افراد کم‌تحرک
- کسانی که سابقه دیابت در یکی از افراد خانواده درجه یک (پدر، مادر، خواهر، برادر) دارند.
- افرادی که تغذیه نادرست دارند و بیش‌ازحد از غذاهای شیرین و چرب استفاده می‌کنند.
- زنان حامله

در صورت یکی از علائم زیر آزمایش قند خون

توصیه می‌شود:

- چاقی
- فشارخون بالا
- سابقه خانوادگی دیابت (پدر، مادر، خواهر، برادر).
- پرخوری، تشنگی و پر نوشی، ادرار زیاد، کاهش وزن ناگهانی، تاری دید، خارش پوست

- خانم‌هایی که سابقه سقط مکرر، مرده زایی زایمان نوزاد با وزن ۴ کیلوگرم یا بیشتر دارند.
- کلیه زنان باردار از ماه پنجم باردار

عوارض بیماری دیابت:

همه‌ساله تعداد زیادی از بیماران دیابتی بر اثر عوارض بیماری جان خود را از دست می‌دهند یا دچار ازکارافتادگی می‌شوند. بیماری قند اثرات نامطلوبی روی قلب و عروق کلیه، چشم، اعصاب و بسیاری از اعضای دیگر بدن دارد و می‌تواند موجب سکت‌های قلبی و مغزی، نارسایی کلیه، کوری، قطع پا و.. شود.

چگونه می‌توان احتمال ابتلا به دیابت را کم کرد؟

همه افراد به‌ویژه کسانی که بیشتر در معرض ابتلا به دیابت هستند باید:

- از افزایش وزن و چاقی بپرهیزند و در صورت چاقی وزن خود را کاهش دهند.
- به‌طور منظم فعالیت بدنی و ورزشی انجام دهند (مثل پیاده‌روی منظم).
- مواد قندی و چربی زیادی مصرف نکنند.



دانشگاه علوم پزشکی شهر کرد

بیمارستان سردار شهید ارجمند مالخلیفه

بیماری

قند

(دیابت)

گروه هدف:

✓ بیماران دیابتی

✓ افراد در معرض دیابت

تهیه و تنظیم: زهرا رحمانی (کارشناس پرستاری)

نکات مهم برای بیماران دیابتی:

۹- مصرف میوه‌های شیرین (انگور، خربزه، خرما، توت و...) و خشکبار شیرین (توت خشک، کشمش و...) را در برنامه خود محدود کنید.

۱۰- از حبوبات در برنامه غذایی روزانه بیشتر استفاده نمایید.

۱۱- نان سبوس‌دار مصرف کنید.

۱۲- از مواد نشاسته‌ای مثل نان، برنج، سیب‌زمینی، گندم، جو و ماکارونی فقط به میزان که موجب افزایش وزن نشود استفاده کنید.

۱۳- مصرف چربی‌ها را کاهش دهید (روغن مایع بدون کلسترول استفاده نمایید)

۱۴- از کفش راحت و جوراب نخی و ضخیم استفاده کنید.

۱۵- ناخن‌های پا را کوتاه نگهدارید.

۱- بهتر است ماهیانه آزمایش قند خون انجام دهند.

۲- با پزشک معالج خود همکاری و توصیه‌های غذایی و رژیم دارویی را دقیق رعایت نمایند.

۳- فعالیت بدنی منظم با نظر پزشک داشته باشید

۴- از مصرف دخانیات جدا خودداری کنید.

۵- چند حبه قند یا یک ماده شیرین دیگر با خود داشته باشید تا در صورت احساس علائم کاهش قند خون (ضعف و گرسنگی، عرق سرد، تپش قلب و...) بلافاصله مصرف نمایید.

۶- تعداد وعده‌های غذایی را افزایش دهید ولی در هر دفعه مقدار کمتر غذا میل بفرمایید.

۷- از میوه‌های غیر شیرین و سبزی‌ها در وعده‌های غذایی بیشتر استفاده کنید.

۸- از مصرف قند و شکر و انواع شیرینی پرهیز نمایید.