

دیابت



دیابت یا بیماری قند به علت ناتوانی بدن در تولید یا استفاده از هورمونی به نام انسولین پدید می آید. انسولین کلید ورود مهمترین منبع انرژی یعنی قند به داخل سلولهاست، چنانچه لوزالمعده انسولین ترشح نکند و یا بدن قادر به استفاده از انسولین نباشد، قند حاصل از غذا در داخل خون باقیمانده و سلولها گرسنه می مانند و نتیجه آن افزایش قند خون، تشنگی و تکرر ادرار است

عوامل خطر: عواملی که احتمال ایجاد دیابت را در افراد بیشتر می کند عبارتند از سابقه خانوادگی، سابقه داشتن کلسترول بالا، سن (بیشتر یا مساوی ۴۵ سال) چاقی و عدم فعالیت سابقه پرفشاری خون (فشار خون بیشتر از ۱۴۰/۹۰)، سابقه داشتن یک قند خون ناشتا بالا در آزمایشات، وجود

سابقه دیابت حاملگی یا تولد نوزاد بیشتر از ۴ کیلوگرم در خانمها، نژاد و قومیت، کیست های متعدد تخمدان، اختلال در تحمل گلوکز یا گلوکز ناشتا در بررسی های قبلی - نژاد و قومیت

انواع دیابت:

الف: (دیابت نوع ۱) وابسته به انسولین (۵ تا ۱۰ درصد بیماران دیابتی از نوع ۱ هستند، این دیابت شروع ناگهانی داشته و قبل از سن ۳۰ سالگی شروع می شود و به منظور کنترل سطح گلوکز خون به انسولین احتیاج داریم.

ب: دیابت نوع ۲ غیر وابسته به انسولین: حدود ۹۰ تا ۹۵ درصد دیابتی ها از نوع ۲ هستند غالباً در سنین بالای ۳۰ سالگی و در افراد چاق بروز می کند

ج: دیابت ملیتوسی حاملگی ۹۵-۹۰ درصد از کل موارد دیابت را به خود اختصاص می دهد. این نوع دیابت در سه ماهه دوم و یا سوم بارداری رخ میدهد این دیابت در زنان با سن ۲۵ سال یا بیشتر، زنان چاق کمتر از ۲۵ سال، داشتن سابقه دیابت در بستگان درجه اول و یا افراد متعلق به نژاد خاص اتفاق می افتد این دیابت خطر ابتلا به هایپر تانسیون بارداری را افزایش می دهد.

تظاهرات بالینی: پر ادراری، پر نوشی، پر خوری، خستگی و

ضعف، تغییرات ناگهانی در دید، احساس - گزگز یا بی حسی در دستها و پاها، پوست خشک، ترمیم کند و آهسته زخم ها، عود مجدد عفونتها، عوارض دراز مدت: درگیری چشم، نوروباتی - محیطی، بیماریهای عروقی

تدابیر درمانی:

درمان اصلی دیابت نوع ۱: انسولین

درمان اصلی دیابت نوع ۲: کاهش وزن و اصلاح تغذیه. در حالت کلی پنج جزء اصلی درمان دیابت عبارت است از: تغذیه، ورزش، پایش و مراقبت، درمان دارویی و آموزش مراقبتی از خود یاد داشته باشید بهترین رژیم درمانی استفاده به جا از قند، نشاسته، چربی و پروتئین می باشد همچنین استفاده از فیبر توصیه می شود. بیماران دیابتی در نظر داشته باشند تنها زمانی ورزش کنند که سطح قند خون نزدیک حد طبیعی باشد زیرا اگر قند خون بالا باشد و فرد ورزش سنگین انجام دهد کبد هم قند خون بیشتری را آزاد می کند و خود باعث افزایش قند خون می شود. همچنین احتمال ناگهانی افت فشار خون و قند خون هم وجود دارد در نتیجه همیشه همراه خود ۲ حبه قند، یک شکلات یا مقداری قند داشته باشید.

اهداف تغذیه درمانی در بیماران دیابتی:



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی گوردستان

مرکز آموزشی، پزشکی و درمانی بعثت



بخش داخلی جراحی

واحد آموزش سلامت پاییز ۱۴۰۰

تلفن: ۱۵-۰۸۷-۳۳۲۸۵۹۱۰

داخلی ۲۲۱۹

بیمار گرامی:

پمفلتی که در دست دارید حاوی اطلاعات ضروری در

خصوص بیماری فعلی شما و چگونگی روند درمان و

مراقبت آن می باشد.

با آرزوی بهبودی و سلامتی روزافزون

۱۱- می توانید در انجمن دیابت عضو شوید ۱۲- از میان وعده های مفید و مقوی بین کار یا فعالیت یا ورزش استفاده کنید ۱۳- مقدار انسولین خود را متناسب با فعالیت خود تنظیم کنید ۱۴- با مدت کم و شدت کم و کمتر از ۱۰ دقیقه ورزش نمائید، البته پیاده روی بهترین و مفیدترین ورزش می باشد ۱۵- وعده غذایی را افزایش دهید اما حجم غذا را در هر وعده کم کنید. از فیبر هم استفاده کنید چون از کاهش ناگهانی قند خون جلوگیری می کند. ۱۶- همیشه همراه خود قند و شکلات داشته باشید ۱۷- کارت شناسایی، افراد دیابتی را همراه داشته باشید ۱۸- از حذف وعده غذایی بپرهیزید ۱۹- مراقب پاهای خود باشید، از پوشیدن جوراب و کفش های تنگ اجتناب کنید، در صورت زخم در انگشتان، ناحیه دچار زخم را حرکت دهید تا باعث بهبود جریان خون در آن ها شود و حتما به پزشک مراجعه کنید.

۱- حفظ مقدار قند خون در رنج نرمال ۲- تنظیم مقدار چربی خون ۳- تامین مقدار انرژی مورد نیاز بیمار ۴- پیشگیری و درمان مشکلات حاد ناشی از درمان با انسولین مثل کاهش قند خون ۵- پیشگیری و درمان عوارض دیابت مثل بیماریهای - کلیوی ۶- افزایش سطح سلامت با ایجاد شرایط بهینه تغذیه ای .

چند توصیه کلی به بیماران دیابتی: ۱- به یاد داشته باشید که فقط شما به این بیماری دچار نیستید و افراد مثل شما زیاد هستند. سالی یکبار به متخصص قلب و عروق و چشم پزشک جهت معاینه مراجعه نمایید ۲- اگر شما طبق دستور پزشک و رژیم شناسی عمل کنید می توانید مثل یک فرد عادی زندگی کنید ۳- حتما حداقل هر ماه یکبار به پزشک مراجعه کنید ۴- همیشه میزان قند خون خود را اندازه بگیرید ۵- حتما طبق دستور پزشک داروهای خود را مصرف کنید ۶- حتما با یک متخصص تغذیه و رژیم درمانی مشورت کنید ۷- بهتر است دستگاه کنترل قند خون برای خود تهیه نمائید ۸- از مصرف غذاهای آماده مثل کالباس و سوسیس، پفک و چیپس، بیسکویت، شیرینی، مربا، بستنی، غذاهای کنسرو، کله پاچه، دل، قلوه و مایونز و ... پرهیز کنید ۹- همیشه وزن خود را کنترل کنید و در صورت کاهش یا افزایش قابل توجه به پزشک مراجعه کنید ۱۰- غذاهای شور و غذاهایی که نمک زیاد دارند مصرف نکنید