

تغذیه:

آنچه در دیابت حائز اهمیت می باشد این است که نیازهای روزانه ی بدن فرد تامین شود و انرژی کافی به وی برسد.



- تعداد وعده های غذایی را افزایش داده و حجم مواد غذایی هر وعده را کم کنید. مصرف غذاهای روزانه در سه وعده اصلی و ۳ میان وعده باشد.
 - روزانه ۸-۱۰ لیوان آب مصرف کنید.
 - تعادل در مصرف نان و غلات توجه داشته باشید. (نان مصرفی باید از آرد سبوس دار تهیه شده باشد و اولویت با مصرف نان سنگک و جو می باشد و خوردن نان های سفید و لواش محدود شود).
 - سبزیجات مثل (کلم، کاهو، خیار، هویج، بادمجان، کدو، فلفل دلمه ای، تره فرنگی، سبزی خوردن، کرفس، اسفناج، ریواس، شلغم، گوجه و ...) در کنار هر سه وعده اصلی و همچنین به عنوان میان وعده ها مصرف شود.
 - از مصرف غذاها، نوشیدنی ها و تنقلاتی که حاوی قند های ساده هستند مثل قند، شکر، نوشابه، آب میوه های صنعتی، کیک و کلوچه و ... خودداری کنید.
 - بهتر است غذا به صورت آب پز، بخارپز و کبابی استفاده شود و از مصرف غذاهای سرخ شده و پرچرب پرهیز شود.
 - از مصرف روغن های نباتی، روغن دنبه، چربی های گوشت، کره، روغن های گاوی و ... (چربی های حیوانی) بپرهیزید.
 - استفاده از گوشت ماهی، مرغ و طیور نسبت به گوشت قرمز بیشتر باشد.
 - لبنیات (شیر، ماست، پنیر) حتما پاستوریزه و کم چرب استفاده شود.
- لازم است بدانید خودمراقبتی یکی از مهمترین اصول در پیشگیری از بروز عوارض دیابت می باشد. شما مهم ترین فرد برای کنترل دیابت خود هستید. اندازه گیری منظم قندخون (خودپایشی) بهترین راه برای دانستن وضعیت قند خون است.

درمان

برای دیابت نوع یک تنها درمان همان تزریق انسولین و یا پیوند پانکراس می باشد. برای کنترل قند خون در محدوده ی نرمال و پیشگیری از بروز عوارض دیابت، بعد از توصیه به رعایت اصول سبک زندگی سالم (تغذیه سالم، تحرک مناسب، خواب و استراحت کافی، دوری از استرس و اضطراب و ...) ممکن است پزشک برای شما، دارو (قرص و یا انسولین) تجویز کند. داروهایتان را خودسرانه قطع، کم و زیاد نکنید.

کنترل بهتر قند خون، چربی خون و فشار خون سبب کاهش احتمال بروز عوارض دیابت می شود.

برای جلوگیری از عوارض دیابت حداقل ۳ تا ۴ بار در سال باید به پزشک مراجعه کنید و در مورد هر مشکلی که برای شما بروز می کند با پزشک صحبت کنید.

روزانه پاهای خودتان را شست و شو کرده و مخصوصا انگشتان پا را خشک کنید. پاها را از نظر وجود تاول، بریدگی، خراش و یا وجود زخم کنترل کنید. در صورت مشاهده هر حالت غیرطبیعی در پاها به پزشک مراجعه کنید.

در صورت خشکی پوست، از کرم و نرم کننده استفاده کنید. بین انگشتان پا کرم نزنید.

مراجعه کننده ی گرامی در صورت نیاز می توانید مطالب آموزشی بیشتر در رابطه با دیابت را از طریق اسکن کد QR زیر مشاهده نمایید.



منابع:

- medlineplus.gov/ ۲۰۲۲



دارای گواهینامه درجه یک عالی اعتبار بخشی ملی و

استاندارد ایزو ۹۰۰۱ در مدیریت کیفیت

آموزش به بیمار دیابت



تنظیم و هماهنگی: واحد بهبود کیفیت، آموزش و پژوهش

بیمارستان امام حسین (ع)

مشهد مقدس، خیابان شهید مفتاح، خیابان وحید، وحید ۳

تلفن: ۳۲۷۸۷۰۰۱

مراجعه کننده ی گرامی در صورت بروز هر گونه سوال و ابهام در رابطه با آموزش ها می توانید با شماره تلفن های ۳۷۰۳۲۳۵۲ و ۳۲۷۸۷۶۶۵ "کلینیک پرستاری آموزش سلامت" تماس بگیرید. کارشناسان ما در این کلینیک روزهای اداری از ساعت ۷:۰۰ تا ۱۳:۰۰ پاسخگوی شما می باشند.

شماره بازنگری: ۸

شماره سند: ۷۵۳۰ ف

تاریخ آخرین بازنگری: ۱۴۰۴/۰۸/۱۳ تاریخ آخرین ابلاغ: ۱۴۰۴/۰۸/۱۷

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۶/۰۸

مددجوی گرامی، پمفلت زیر حاوی نکات آموزشی عمومی در رابطه با شرایط و بیماری فعلی شما می باشد. لطفا مطالب را مطالعه نموده و در صورت داشتن ابهام، سوالات خود را از پزشک و پرستار بپرسید.

دیابت چیست؟

دیابت یک بیماری طولانی مدت (مزمن) است که در آن میزان قند موجود در خون بالاتر از حد طبیعی می باشد.

وقتی غذا می خوریم از مواد غذایی قندی (به نام گلوکز) وارد جریان خون ما می شود که این قند به عنوان سوخت بدن عمل می کند و انرژی تولید می کند. در بدن انسان ها پانکراس (لوزالمعده) هورمونی به نام انسولین را تهیه می کند. انسولین کمک می کند قند (گلوکز) موجود در خون به سلول ها وارد شده و سلولها این قند را ذخیره می کنند و یا از آن انرژی تولید می کنند.

افراد مبتلا به دیابت قند خون بالایی دارند: زیرا بدن آنها نمی تواند قند را از خون به سایر سلول های بدن منتقل کند تا سلول ها از این قند استفاده کنند.

انواع دیابت:

دیابت نوع یک که در هر سنی می تواند بروز کند.

دیابت نوع ۲ که شایع تر است و اغلب در بزرگسالان رخ می دهد. باید دقت داشت به دلیل چاقی زیاد این نوع دیابت می تواند کودکان و نوجوانان را نیز درگیر کند.

دیابت بارداری این دیابت قند خون بالایی است که در بارداری در خانمی که قبلاً دیابت نداشته دیده می شود. اگر از ۲۰ هفته بارداری به بعد دیابت تشخیص داده شود تحت عنوان دیابت بارداری تلقی می شود در صورتی که اگر قبل از ۲۰ هفته بارداری باشد، احتمالاً بیمار از قبل قندخون بالا داشته است.

توجه: اگر اعضای خانواده شما دچار دیابت باشند احتمال اینکه شما نیز درگیر دیابت شوید بیشتر است.

علایم هشدار:

در صورت بروز هر یک از علایم قند خون بالا یا پایین، باید هر چه زودتر قندخون خود را کنترل کرده و راهکار درمانی لازم که پزشک و پرستار به شما آموزش داده اند را به کار بگیرید و حتماً به بیمارستان، پزشک و یا مرکز درمانی مراجعه کنید.

علائم قند خون بالا

قند خون بالا می تواند علائم متفاوتی داشته باشد که از آن جمله می توان به تاری دید، تشنگی زیاد، خستگی، تکرر ادرار، طولانی شدن مدت زمان ترمیم زخم، گرسنگی و کاهش وزن اشاره کرد.

از آنجایی که دیابت نوع ۲ به آرامی ایجاد می شود برخی از افرادی که قند خون بالا دارند هیچ علامتی ندارند.

علائم قند خون پایین

قند خون پایین (هایپوگلیسمی) می تواند به سرعت در افراد دیابتی که تحت درمان با انسولین یا قرص هستند ایجاد شود. علائم معمولاً زمانی ظاهر می شود که سطح قند خون به زیر ۷۰ میلی گرم در دسی لیتر برسد ولی گاهی بر حسب بیمار، با هر میزانی از قند خون می تواند علایم هایپوگلیسمی (افت قند خون) بروز کند.

سردرد، گرسنگی، عصبی بودن، تحریک پذیری، ضربان قلب سریع، تعریق و ضعف از عوارض قند خون پایین می باشد.

نحوه و راه های تشخیص دیابت:

معمولاً بعد از مراجعه به پزشک و گفتن شرح حالی از بیماری و مشکلاتان، پزشک در صورت شک به دیابت، برای شما آزمایش هایی را درخواست می کند. از جمله ی این آزمایش ها آزمایش قند خون ناشتا می باشد.

پیشگیری:

یک فرد دیابتی می تواند با **ایجاد تعادل بین رژیم غذایی، فعالیت و تحرک بدنی و مصرف داروهایش** از افزایش قند خون خود جلوگیری کند. حفظ وزن ایده آل و سبک زندگی سالم ممکن است از شروع دیابت نوع دو جلوگیری کند و یا بروز آن را به تاخیر اندازد. در افراد دارای اضافه وزن و خصوصاً چاقی کاهش تنها چند کیلو از وزن بدن می تواند خطر بروز دیابت را کاهش دهد. برخی از داروها همینطور می توانند برای به تاخیر انداختن و یا جلوگیری از شروع دیابت نوع دو استفاده شوند، همچنین بسیاری از داروها از بروز عوارض دیابت پیشگیری می کنند، که مصرف صحیح آنها بنا به صلاحدید پزشک الزامی می باشد.

فعالیت:

ورزش و تحرک باعث تنظیم قند خون می شود. ورزش سبب افزایش مصرف قند موجود در خون شده و سبب کاهش میزان قندخون می شود. پزشک بر اساس برنامه رژیم غذایی و داروهای مصرفی شما، زمان و میزان ورزش شما را به شما می گوید. حتی نوع ورزش و فعالیت بدنیتان را نیز تنظیم می کند. معمولاً و با اجازه ی پزشک برای افراد مبتلا به دیابت ۱ تا ۳ ساعت پس از صرف غذا بهترین زمان برای ورزش کردن می باشد. **هنگام ورزش، کفش راحت بپوشید و از جوراب ضخیم نخی** استفاده کنید تا عرق پاها را جذب و از ایجاد رطوبت در پاها جلوگیری کند.