

تکرر ادرار ، کاهش وزن ، تشنگی فراوان ، ضعف و کاهش نیروی جسمی ، دیر بهبود یافتن زخمها و عفونت عوامل خطر ساز ابتلا به دیابت نوع ۲ کدامند ؟

- وجود سابقه خانوادگی دیابت نوع ۲
- وزن بالا

- سن بالای ۴۰ سال

- سابقه دیابت بارداری

- مصرف داورهایی که سبب بروز دیابت می شوند مانند کورتون ، فشارخون بالا- سابقه حمله قلبی یا سکته مغزی

درمان دیابت چگونه است؟

هدف از درمان دیابت کنترل سطح قندخون در محدوده طبیعی قند خون ناشتا : ۹۰ تا ۱۳۰ ، قند خون دو ساعت بعد از غذا کمتر از ۱۸۰ میلی گرم دسی لیتر می باشد. در بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲ خیلی وقتها به واسطه اصلاح شیوه زندگی ، شامل رژیم غذایی صحیح و ورزش کنترل قند خون صورت می پذیرد . در غیر این صورت از داروهای خوراکی کاهنده قند خون و همچنین تزریق انسولین جهت رساندن قند خون به سطح طبیعی استفاده می شود . در بیماران مبتلا به دیابت نوع ۱ برای کنترل سطح قند خون علاوه بر رعایت رژیم غذایی و ورزش باید انسولین مورد نیاز بدن روزانه تزریق شود .

یک برنامه غذایی صحیح شامل چیست؟

در هر وعده غذایی از کربوهیدراتهای پیچیده مانند نان (ترجیحا سبوس دار) ، غلات ، میوه ها ، سیب زمینی و برنج به اندازه نیاز بدن استفاده کنید .

این مواد به عنوان سوخت بدن بکار می روند و ما به خوردن آنها نیاز داریم . اما اگر این غذاها بیش از حد مصرف شوند

دیابت به علت بالا بودن مداوم قند خون ایجاد می گردد . افزایش قند خون دو علت می تواند داشته باشد:

یا لوزالمعده قادر نیست به میزان کافی انسولین ترشح نماید و یا سلولهای بدن نمی توانند به انسولین ترشح شده پاسخ داده و قند خون را مصرف نمایند. انسولین هورمونی است که در بدن تولید می شود و باعث می شود قند حاصل از مصرف غذاها در بدن مورد استفاده قرار گیرد.

مهمترین انواع دیابت کدامند؟

دیابت نوع یک

این بیماران اغلب لاغرند و معمولا شامل گروه سنی کودکان ، نوجوانان و جوانان می شود.

در بدن این افراد انسولین یا اصلا ساخته نمی شود و یا به مقدار بسیار ناچیز تولید می شود و برای جبران آن باید انسولین تزریق شود. حدود ۱۰ تا ۱۵ درصد دیابتی ها را این گروه را تشکیل می دهند.

دیابت نوع دو

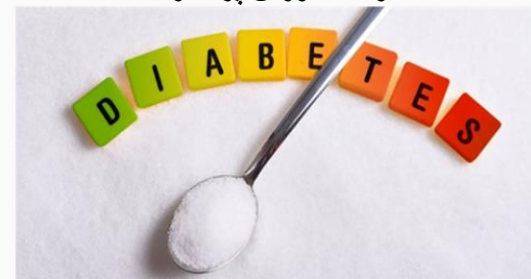
اغلب این دیابتی ها چاق و در سنین بالا هستند . این افراد می توانند مدتها با تغذیه صحیح و کاهش وزن قند خون خود را کنترل کنند در غیر این صورت جهت کنترل قند خون مجبور خواهند شد از قرص های خوراکی و یا انسولین استفاده نمایند.

نشانه های دیابت چیست؟

افزایش قند خون می تواند علایم زیر را ایجاد نماید:



مرکز آموزشی درمانی امیرالمومنین (ع)
واحد آموزش پرستار



۱۴۰۳ بهار

آیا دیابت در بینایی اثر می گذارد؟

اگر مبتلا به دیابت هستید بدن شما نمی تواند بدرستی از قند موجود در خونتان استفاده کند ، در نتیجه غلظت قند خون افزایش می یابد . قند خون بالا می تواند سبب پیدایش تغییراتی در رگهای کوچک بدن شود و از این طریق روی بینایی اثر می گذارد .

انواع درگیری چشم در دیابت عبارتند از :

آب مروارید (کاتاراکت) آب سیاه (گلوکوم) و از همه مهمتر از بین رفتن داخل کره چشم (رتینوپاتی) می باشد . در بیماران دیابتی با کنترل خوب قند خون تا حد زیادی می توان از بروز عوارض چشمی و دیابت جلوگیری کرد . یا زمان بروز آن را به تعویق انداخت . حتی اگر این مشکلات پیش آمده باشد با کنترل خوب قند خون احتمال پیشرفت بیماری کاهش می یابد



<http://portal.arakmu.ir>

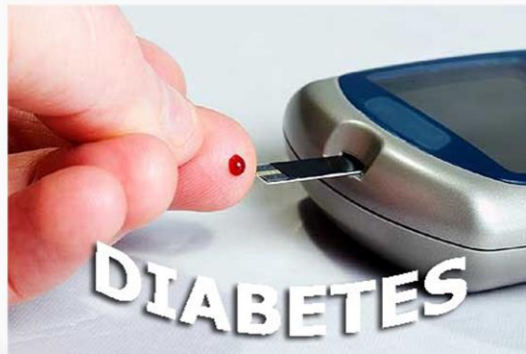


افزایش قند خون در دراز مدت سبب ایجاد عوارض و مشکلاتی در فرد دیابتی می شود . بالا بودن مداوم قند خون می تواند به قسمت های مختلف بدن مانند قلب و عروق ، کلیه ها ، چشمها آسیب برساند .

اقدامات ضروری برای بیماران دیابتی کدامند؟

پیروی از رژیم غذایی مناسب داشتن فعالیت بدنی روزانه - کنترل فشارخون و کلسترول - مصرف به موقع و مرتب داروهای تجویز شده- کنترل و ثبت روزانه قند خون با دستگاه کولوکومتر در منزل - معاینه و شستشوی روزانه پاها- ترک سیگار می باشد.

اندازه گیری و کنترل منظم قند خون بخش بسیار مهمی از کنترل بیماری دیابت را تشکیل می دهد



این مواد قندی اضافی به چربی تبدیل شده و باعث اضافه وزن می گردند از مواد غذایی حاوی پروتئین شامل گوشت ، مرغ ، ماهی ، تخم مرغ ، پنیر به صورت روزانه استفاده نمایید .

- از سبزیها مواد معدنی و ویتامینهایی که برای سلامت بدن ضروری هستند استفاده نمایید .

- از مصرف بیش از حد غذاهای شیرین مانند نوشابه ها ، کیکها ، بیسکویتهای شیرین ، شکلات ، عسل و آب میوه ها پرهیز کنید.

- از مصرف فراورده های غذایی پرچربی مانند کره ، روغنها ، کره بادام زمینی ، گوشت پرچرب ، غذاهایی مانند سوسیس ، کالباس ، پنیر پرچرب ، کیک ، شکلات ، بستنی ، سیب زمینی سرخ شده و سسها اجتناب کنید.

ورزشی چه تأثیری در کنترل دیابت دارد؟

انجام فعالیتهای ورزشی منظم نقش اساسی در کنترل دیابت دارد . ورزش مناسب حساسیت بدن نسبت به انسولین را افزایش می دهد . پیاده روی برای شروع فعالیت بدنی ورزش مناسبی است . در صورتیکه حداقل ۳ تا ۴ بار در هفته و هر بار ۳۰ دقیقه یا بیشتر انجام شود.

بهترین زمان انجام ورزش ۱ تا ۳ ساعت بعد از خوردن غذا است.

در هر صورت قبل از شروع هر نوع ورزشی حتما با پزشک خود در این مورد مشورت کنید و از یاد نبرید که اگر تاکنون فعالیت بدنی نداشته اید نباید ناگهان به مدت بسیار زیاد فعالیت کنید.