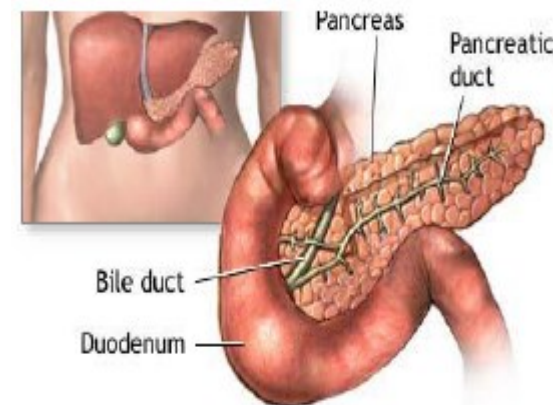


بیماری دیابت و راهنمای تغذیه ای



بیمارستان پارسیان شهرکرد

۰۳۸-۳۱۵۰

شهرکرد-جاده دانشگاه آزاد-منظریه

Parsianhospital-shk.ir

info@parsianhospital-shk.ir

تعریف دیابت

دیابت یا بیماری قند به علت ناتوانی بدن در تولید یا استفاده از هورمونی بنام انسولین پدید می آید.

انسولین کلید ورود مهمترین منبع انرژی یعنی قند بداخل 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.

انواع دیابت

الف: دیابت نوع ۱ (وابسته به انسولین)

حدودا ۱۰-۵ 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 (غیروابسته به انسولین)

حدود ۹۵-۹۰ درصد دیابتی ها از نوع ۲ هستند غالبا در سنین بالای ۳۰ سالگی و در افراد چاق بروز می کند.

ج: دیابت نوع ۳ (ملیتوس حاملگی)

این نوع دیابت در ۳ ماهه دوم و یا سوم بارداری رخ می دهد 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

۱- پلی اوری (پر ادراری) ، پلی دیپسی (پر نوشی) ، پلی فاژی (پر خوری)

۲- خستگی و ضعف، تغییرات ناگهانی در دید، احساس گزغز یا بی حسی در دستها و پاها، پوست خشک، ترمیم کند و آهسته زخم ها، عود مجدد عفونتها ...

۳- عوارض دراز مدت: درگیری چشم، نوروپاتی محیطی، بیماریهای عروقی ...

ارزیابی تشخیصی

سطح گلوکز خون ناشتا معادل ۱۲۶ Mg/dl یا بیشتر.

بیش از یکبار ، سطح گلوکز خون غیر ناشتا بیشتر از ۲۰۰ Mg/dl

عوارض دیابت

۱- هیپو گلیسمی

۲- کتواسیدوز دیابتی

۳- بیماری های شریان کرونری قلب و عروق محیطی

۴- درگیری چشم ها (رتینوپاتی) ، درگیری کلیه ها (نفروپاتی) و ...

۵- بیماریهای نورو پاتیک ، ناتوانی های جنسی و زخم های پا ...

تدابیر درمانی

هدف از درمان: طبیعی نمودن فعالیت انسولین و سطح گلوکز خون می باشد تا از عوارض عروقی و نوروپاتی جلوگیری گردد.

۱-درمان اصلی دیابت نوع ۱: انسولین

۲-درمان اصلی دیابت نوع ۲: کاهش وزن و اصلاح تغذیه

*در حالت کلی پنج جزء اصلی درمان دیابت عبارتند از:

تغذیه - ورزش - پایش و مراقبت - درمان دارویی و آموزش مراقبتی از خود

اهداف تغذیه درمانی در بیماران دیابتی:

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 و ...

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.

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 نمایید.

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.

۱۱- می توانید در انجمن دیابت ایران عضو شوید.

۱۲- از میان وعده های مفید و مقوی بین کار یا فعالیت یا ورزش استفاده کنید.

۱۳- اگر میزان قند خون ناشتا بیشتر از 120 mg/dl و قندخون قبل از خواب بیشتر از 160 mg/dl بود حتما به پزشک مراجعه نمایید.

۱۴- مقدار انسولین خود را متناسب با فعالیت خود تنظیم کنید.

۱۵- با مدت کم و شدت کم و کمتر از ۳۰ دقیقه ورزش نمائید، البته پیاده روی بهترین و مفیدترین ورزش می باشد.

۱۶- چشم ها و بینایی شما در صورتی که ۵ سال از تشخیص دیابت می گذرد، باید بررسی شده، در صورت عدم مشکل سالانه باید بررسی شود.

۱۷- پاها در هر بار مراجعه باید معاینه شوند.

۱۸- عوامل خطر زای بیماری قلبی مثل فشار خون، چربی بالا و استعمال دخانیات نیز باید مرتب ارزیابی شوند.

