

بروشور آموزشی دیابت

دیابت چیست؟

اشکال در سیستم سوخت رسانی بدن را که به دلیل کمبود انسولین به وجود می آید "دیابت" می خوانند. انسولین هورمونی است که توسط پانکراس - اندام تولید کننده آنزیم گوارش - ساخت می شود و برای جذب انرژی مواد غذایی ضروری است

انواع دیابت:

۱- دیابت وابسته به انسولین یا نوع یک: در این نوع بیماری دیابت، بیمار یا مقدار کمی انسولین تولید می کند و یا اصلاً تولید انسولین ندارد و در نتیجه فقدان انسولین، کنترل قند خون غیر ممکن است. معمولاً این نوع دیابت قبل از ۴۰ سالگی بروز می کند و اوج میزان وقوع آن در حدود ۱۴ سالگی است

۲- غیر وابسته به انسولین یا نوع دو: در این نوع بیماری دیابت، لوزالمعده انسولین تولید می کند اما نه به اندازه ای که قند خون را تنظیم کند و از طرف دیگر سلولهای بدن در برابر انسولین مقاومت نشان می دهند. این نوع دیابت معمولاً در افراد بالای ۴۰ سال بروز می کند

۳- دیابت دوران بارداری: دیابت حاملگی معمولاً بین هفته های ۲۴ و ۲۸ بارداری ظاهر می شود و عموماً پس از زایمان از بین می رود، چون در همه انواع دیابت، میزان قند یا گلوکز خون بسیار بالا می رود علائم و نتایج همه آنها یکسان است

جوابتان به وعده های کوچک باشد

اگر دچار اضافه وزن هستید، کاهش وزن می تواند خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را در شما کاهش دهد. مصرف وعده های کوچک می تواند میزان کالری مصرفی را کاهش داده و در عین حال شما را راضی نگه دارد. بهتر است به گرسنگی با دو مقیاس ۰ (گرسنه نبودن) و ۱۰ (بسیار گرسنه بودن) نگاه کنید. اغلب مردم زمانی به انتخاب غذا فکر می کنند که گرسنگی آن ها در مقیاس ۵ یا ۶ قرار داشته باشد

آب بنوشید

هیدراته نگه داشتن بدن با مصرف آب، شما را از انتخاب مایعات غیر ضروری پر کالری دور نگه می دارد.

هر ۳ تا ۶ ساعت غذا بخورید

یک یا دو ساعت بعد از بیدار شدن، صبحانه بخورید. بعد از آن هر ۳ تا ۶ ساعت یک اسنک یا وعده غذایی کوچک میل کنید.

وعده های غذایی خود را متعادل کنید

نیعی از بشقاب خود را با سبزیجات غیر نشاسته ای پر کنید. نیمه دیگر را بین پروتئین و کربوهیدرات های مانند برنج قهوه ای، دانه ها، حبوبات تقسیم کنید. اینها مواد مغذی بیشتری نسبت به کربوهیدرات های فرآوری شده مانند برنج سفید، نان و ماکارونی دارند و این فیبر باعث کنترل قند خون می شود

کربوهیدرات مورد نیاز را در طول روز تقسیم کنید

علاوه بر خوردن وعده های غذایی کوچک در شب، بهتر است که غذاهای یخته شده با ماکارونی، برنج، شکر و سایر مواد غذایی را محدود کنید. اگر تمرکزتان را بر روی بخش مواد کربوهیدراتی در طول وعده های غذایی شبانه روز بگذارید، فشار کمتری بر پانکراس برای ترشح مداوم انسولین وارد می آید.

شیوه زندگی تان را تغییر دهید نه رژیم غذایی تان را

هر برنامه ای که موجب کاهش وزن پایدار شما شود، برنامه خوبی خواهد بود. اما اگر یک برنامه بسیار محدود کننده را انتخاب کنید، هرگز نمی توانید به آن پایبند باشید و به محض اینکه برنامه را رها کنید، دوباره به وضعیت وزنی قبل باز خواهید گشت و احتمال ابتلا به دیابت نوع ۲ را افزایش خواهید داد

هفت راهکار برای کاهش قند خون

Tebyan-net
@Tebyanonline

علامت و نشانه‌های بیماری دیابت

در مراحل ابتدایی ممکن است دیابت بدون علامت باشد. بسیاری از بیماران به طور اتفاقی در یک آزمایش یا در حین غربالگری شناسایی می‌شوند. با بالاتر رفتن قند خون، علائم دیابت آشکارتر می‌شوند. پرادراری، پرنوشی، پرخوری، کاهش وزن با وجود اشتهای زیاد، خستگی و تاری دید از علائم اولیه شایع دیابت است. بسیاری از بیماران در هنگام تشخیص بیماری چندین سال دیابت داشته‌اند و حتی دچار عوارض دیابت شده‌اند.

در کودکان دچار دیابت نوع یک، علائم معمولاً ناگهانی بارز می‌شوند، این افراد معمولاً قبلاً سالم بوده و چاق نبوده‌اند. در بزرگسالان این علائم معمولاً تدریجی‌تر بارز می‌شوند. عارضه کتواسیدوز می‌تواند به عنوان علامت شروع کننده بیماری هم در دیابت نوع یک بارز شود. در دیابت نوع دو معمولاً فرد تا سال‌ها بدون علامت است. علائم معمولاً خفیف هستند و به طور تدریجی بدتر می‌شوند. در نهایت فرد دچار خستگی مفرط و تاری دید شده و ممکن است دچار دهیدراتاسیون شود.

چه کسانی به دیابت مبتلا می‌شوند؟

همه افراد ممکن است به دیابت نوع دوم دچار شوند. با این وجود، عواملی وجود دارد که ممکن است شما را در خطر بیشتر ابتلا به بیماری قرار دهد. این عوامل عبارتند از:

- ۱- تجمع چربی در اطراف کمر و معده
- ۲- کم تحرکی و انجام ندادن حرکات ورزشی
- ۳- وزن بیش از حد
- ۴- سن بالای ۴۵ سال
- ۵- سابقه دیابت نوع دوم در خانواده
- ۶- ابتلا به دیابت حاملگی
- ۷- فشار خون بالا
- ۸- تری گلیسیرید بالا
- ۹- پایین بودن تجمع لیپوپروتئین و کلسترول (پایین تر از ۳۵)

توصیه‌هایی برای پیشگیری از دیابت

*افزایش فعالیت بدنی
*مصرف مقادیر فراوانی فیبر
*ارتقای مصرف غلات کامل
*کاهش دادن وزن اضافی
*پرهیز از رژیم غذایی محدود و زودگذر و اصلاح الگوی غذایی و انتخاب غذاهای سالم‌تر

اگر مبتلایان به دیابت به ویروس کرونا مبتلا شوند، چه کاری باید انجام دهند؟

بهتر است افرادی که مبتلا به دیابت هستند، پیش از ابتلا به ویروس کرونا برنامه ریزی کنند که چه کاری باید انجام دهند، به عنوان مثال شماره تلفن ارائه دهنده خدمات درمانی خود را در دست داشته و از منابع کافی داروها و مواد مصرفی برای نظارت بر قند خون در خانه برخوردار باشند، به طوری که آنها در صورت بیماری نیازی به بیرون رفتن نداشته باشند یا فقط زمان بازبودن داروخانه محلی لینکار را انجام دهند.

بیماران اگر به ویروس مبتلا شوند، ممکن است دچار کاهش کنترل قند خون خود در طی بیماری باشند. آنها باید برای بهبود جبرانی دیابت خود، "قوانین روزانه" را که برای هر وضعیت استرس زا توصیه می‌شود، تمرین کنند.

در صورت ابتلا بیماران باید روزانه چند بار قند خون خود را کنترل کنند، دریافت مجدد نسخه برای داروهای خود (خصوصاً انسولین) و آنچه ممکن است لازم باشد در داروها یا رژیم غذایی خود انجام دهند و با ارائه دهنده خدمات درمانی خود تماس بگیرند.

چه نکاتی را در برنامه غذایی خود باید رعایت کنید؟

اولین قدم این است که چربی های آشکار در مواد غذایی را جدا کنید و از چربی های اشباع (مانند خامه، پنیر و گوشت پرچرب) کمتر استفاده کنید. روغن های جامد را از برنامه غذایی خود حذف کرده و حتی الامکان از کمی روغن زیتون برای طبخ غذا استفاده نمایید.

بهتر است مواد غذایی را به صورت آبپز، بخارپز یا کبابی طبخ نمایید و حتی المقدور از سرخ کردن آن ها اجتناب ورزید.

راهنمای مصرف کربوهیدرات ها و مواد فیبردار

از این غذاها استفاده کنید	از این غذاها کمتر استفاده کنید
پیراشکی و شکلات و بستنی	نان و غلات کامل
غذاهای سرخ شده و انواع چیپس	سبزی های تازه، میوه های کم شیرین مانند پرتقال و ...
بیسکویت های کرم دار و پرچربی	بیسکویت های کامل
انواع دسرهای خامه ای	حبوبات
شیر و ماست پرچربی	ماست و شیر کم چربی (۲ - ۱٪) یا بدون چربی
قسمت های پرچربی گوشت، سوسیس و کالباس، (پوست مرغ را قبل از مصرف دور بریزید، چون چربی زیادی دارد)	قسمت های بدون چربی گوشت
مغز، کله پاچه، جگر، دل، زرده تخم مرغ، پیتزا	ماهی، گوشت مرغ به صورت کبابی یا آبپز یا بخارپز
سس مایونز	سرکه، آبلیمو، آب غوره، آب نارنج، خردل کم چرب
کیک و شیرینی پرخامه	روغن آفتابگردان، روغن زیتون، روغن ذرت و سویا
روغن نارگیل، کره، روغن حیوانی	آجیل (گردو و بادام)

تهیه کننده: سوپروایزر آموزش سلامت

منبع: سایت اکادمی دیابت ایران (دانشگاه علوم پزشکی تهران)