

بسته آموزش و اطلاعات دیابت چیست؟



سیر تا پیاز دیابت

دیابت چیست؟

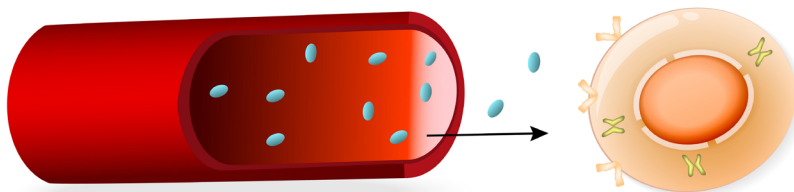
دیابت یک بیماری مزمن است و زمانی رخ می دهد که لوزالمعده انسولین کافی تولید نمی کند یا بدن به طور موثر از انسولین تولید شده نمی تواند استفاده کند. انسولین هورمونی است که قند خون را تنظیم می کند. هایپرگلیسمی یا افزایش قند خون، شایع ترین علامت دیابت کنترل نشده است و در طول زمان منجر به آسیب های جدی به بسیاری از دستگاه های بدن، به ویژه اعصاب و عروق خونی می شود.

در سراسر جهان در سال ۲۰۱۴، حدود ۹ درصد از افراد ۱۸ سال و بالاتر دیابت داشتند. در سال ۲۰۱۲ دیابت علت مستقیم ۱/۵ میلیون مرگ بود. بیش از ۸ درصد از مرگ ها به دلیل دیابت در کشورهای با درآمد کم و متوسط رخ می دهد.

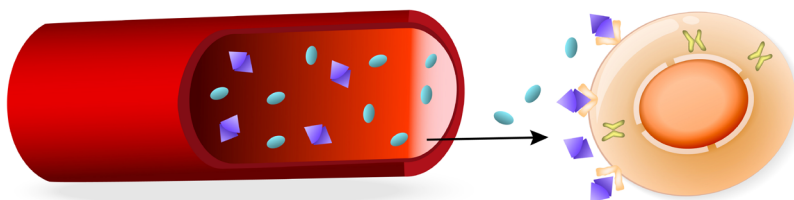


انواع دیابت

دیابت نوع ۱



دیابت نوع ۲



● گلوکز ✕ ضریب اشباع ◆ انسولین ✓ گیرنده انسولین

دیابت نوع ۱

دیابت نوع ۱ (وابسته به انسولین یا دیابت دوران کودکی) با تولید انسولین ناکافی در بدن مشخص می شود و کنترل آن با تزریق روزانه انسولین امکان پذیر است. علت دیابت نوع ۱ شناخته شده نیست و در حال حاضر نمی توان از آن پیشگیری کرد.

علائم این بیماری شامل دفع بیش از حد ادرار (پرادراری)، تشنگی (پرنوشی)، گرسنگی دائمی (پرخوری)، کاهش وزن، تغییرات بینایی و خستگی است. این علائم ممکن است به طور ناگهانی رخ دهد.

دیابت نوع ۲

دیابت نوع ۲ (غیر وابسته به انسولین یا دیابت بزرگسال) حاصل از استفاده غیرموثر بدن از انسولین است. دیابت نوع ۲ شامل ۹۰ درصد از مبتلایان به دیابت در سراسر جهان می شود و تا حد زیادی نتیجه اضافه وزن و چاقی و عدم فعالیت بدنی است.

علائم شبیه دیابت نوع ۱ است، اما اغلب خفیف تر و کم رنگ ترند. در نتیجه، این بیماری ممکن است چند سال پس از شروع تشخیص داده شود، زمانی که عوارض بوجود آمده است. تا همین اواخر، این نوع از دیابت تنها در بزرگسالان دیده می شد اما در حال حاضر نیز در کودکان اتفاق می افتد.



دیابت بارداری

دیابت حاملگی، هایپرگلیسمی است با مقدار قند خون بالاتر از حد نرمال اما پایین تر از مقدار تشخیص دیابت و در دوران بارداری اتفاق می افتد. زنان مبتلا به دیابت حاملگی در معرض خطر عوارض در دوران بارداری و زایمان می باشد. زنان مبتلا به دیابت بارداری در معرض خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ در سال های بعد هستند. تشخیص دیابت حاملگی معمولاً از طریق غربالگری دوران بارداری امکان پذیر است.



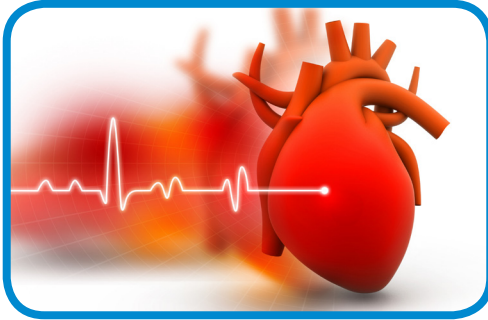


غلبه بر دیابت
هفته سلامت ۱۳۹۵



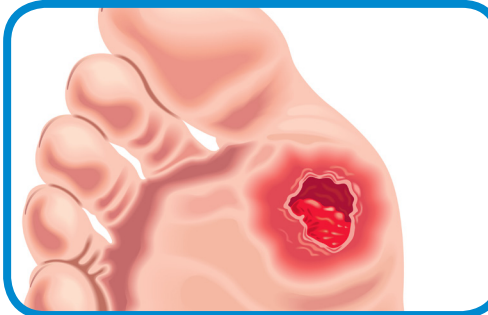
انتخاب کنید!

هفته سلامت ۷-۱ اردیبهشت ۱۳۹۵

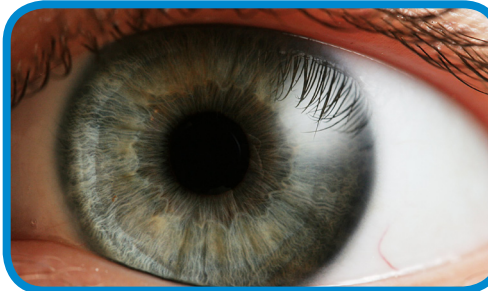


عواقب شایع دیابت چه هستند؟

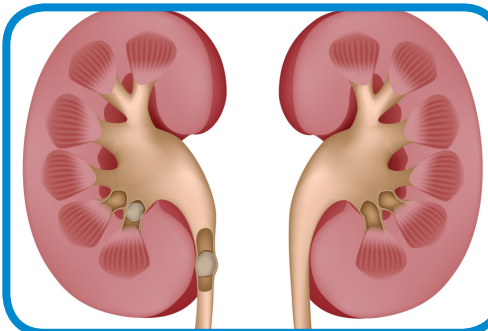
با گذشت زمان، دیابت می تواند به قلب، عروق خونی، چشم، کلیه و اعصاب آسیب برساند.



- دیابت خطر ابتلا به بیماری قلبی و سکته مغزی را افزایش می دهد. در یک مطالعه چند ملیتی، مشخص شد ۵۰ درصد از افراد مبتلا به دیابت به علت بیماری های قلبی عروقی می میرند (در درجه اول بیماری قلبی و سکته) (۳).



- همراه با کاهش جریان خون و آسیب های عصبی در پا احتمال زخم پای دیابتی، عفونت و نیاز احتمالی برای قطع اندام افزایش می دهد.



- یکی از عوارض دیابت می تواند کوری باشد که به دلیل آسیب طولانی مدت به عروق خونی کوچک در شبکیه چشم رخ می دهد. یک درصد از کوری جهانی را می توان به دیابت نسبت داد.

- دیابت از علل اصلی نارسایی کلیه است.

- خطر کلی مرگ در میان افراد مبتلا به دیابت حداقل دو برابر خطر ابتلا به همسالان خود بدون دیابت است.

چگونه می توانید بار بیماری دیابت را کاهش دهید؟

پیشگیری

ثابت شده است که تغییرات ساده در سبک زندگی در جلوگیری یا به تأخیر انداختن شروع دیابت نوع ۲ موثر است. برای کمک به جلوگیری از ابتلا به دیابت نوع ۲ و عوارض آن، مردم باید موارد زیر را رعایت کنند:

- دستیابی به وزن **نرمال** بدن و حفظ آن
- افزایش میزان فعالیت بدنی. بدین منظور حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط به طور منظم حداقل پنج روز در هفته باید انجام پذیرد (به عبارت دیگر ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط در هفته). فعالیت بدنی بیشتر برای کنترل وزن لازم است.
- پیروی از یک رژیم غذایی سالم شامل ۳ تا ۵ وعده میوه و سبزی ها در روز و کاهش مصرف قند و چربی های اشباع
- اجتناب از مصرف دخانیات. سیگار کشیدن خطر ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی را افزایش می دهد.



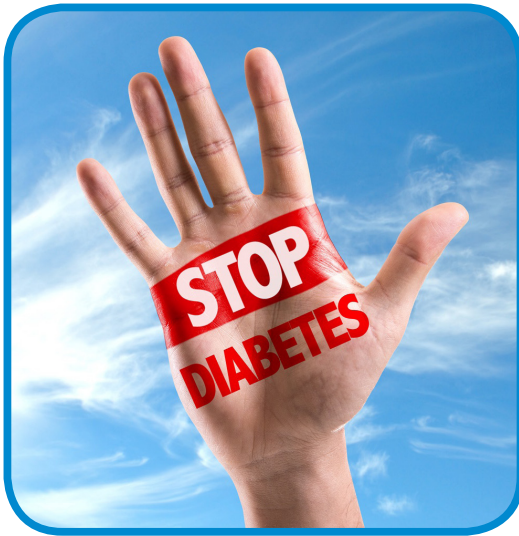
تشخیص و درمان

تشخیص زود هنگام می تواند از طریق آزمایش خون، که نسبتاً ارزان است، انجام شود. درمان دیابت شامل پایین آوردن قند خون و کنترل عوامل خطر شناخته شده است که به عروق خونی آسیب می رسانند. ترک مصرف دخانیات برای جلوگیری از عوارض نیز مهم است. مداخلات امکان پذیری که باعث صرفه جویی در هزینه های افراد دیابتی می شود عبارتند از:



- کنترل قند خون
- کنترل فشار خون
- مراقبت از پا
- کنترل چربی خون (برای تنظیم سطح کلسترول)
- غربالگری برای نشانه های اولیه بیماری های کلیوی مرتبط با دیابت.

این اقدامات باید توسط یک رژیم غذایی سالم، فعالیت بدنی منظم، حفظ وزن طبیعی بدن و اجتناب از مصرف دخانیات پشتیبانی و حمایت شود.





وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دفتر بیماری‌های غیرواگیر



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت / معاونت درمان
دفتر آموزش و ارتقای سلامت / مدیریت برنامه آموزش محلی و بیابان

پست آموزشی و اطلاعاتی تغذیه و دیابت



بخور و نخورهای دیابت



بیماری دیابت:

دیابت ملیتوس یا بیماری قند، بیماری متابولیکی مزمنی است که با سوخت و ساز غیرطبیعی کربوهیدراتها، پروتئین ها و چربی ها همراه می باشد. در بیماران مبتلا به دیابت، هورمون انسولین که در ورود قند از خون به سلول ها و مصرف آن نقش دارد، به قدر کافی ترشح نمی شود و یا پاسخگویی به این هورمون با اشکالاتی مواجه است. لذا میزان قند در خون این افراد بالا می رود که به این حالت هیپرگلیسمی گفته می شود. بیماری دیابت درمان قطعی ندارد و لذا همواره و در تمام طول عمر باید آن را کنترل نمود. عدم کنترل قند خون می تواند سبب بروز بیماری های مختلفی همچون بیماری های کلیوی، بیماری های قلبی عروقی، فشارخون و بسیاری بیماری های دیگر گردد.



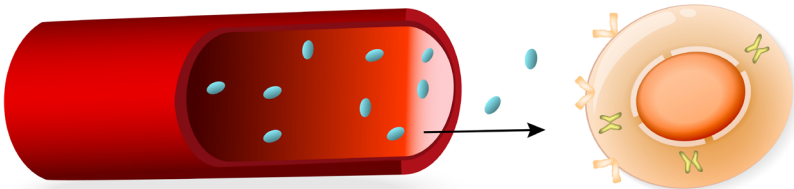
انواع دیابت:

از مهمترین انواع دیابت می‌توان به دیابت نوع یک (وابسته به انسولین) و دیابت نوع دو (غیروابسته به انسولین) اشاره نمود. در دیابت نوع یک که ابتلا به آن در دوران کودکی و نوجوانی صورت می‌گیرد، انسولین اصلاً تولید و ترشح نمی‌شود. لذا این افراد همواره باید هورمون انسولین را به شکل تزریقی دریافت دارند و در کنار آن رژیم غذایی خود را رعایت نمایند.

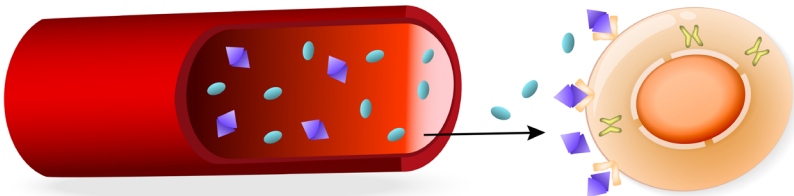
در دیابت نوع دو که بیشترین موارد بیماری دیابت (حدود ۹۰ درصد) را تشکیل می‌دهد، ترشح انسولین کمتر از مقدار طبیعی است و یا پاسخگویی به این هورمون دچار اختلال می‌باشد. این بیماری عمدتاً در افراد بالای ۳۰ سال بروز می‌نماید و مبتلایان به آن اکثراً چاق هستند. نخستین و موثرترین شیوه کنترل این نوع دیابت، رعایت رژیم غذایی است و در کنار آن، انجام ورزشهایی سبک نظیر پیاده‌روی و در صورت لزوم دارودرمانی زیر نظر پزشک معالج، توصیه می‌شود.

انواع دیابت

دیابت نوع ۱



دیابت نوع ۲



● گلوکز ✗ ضریب اشباع ◆ انسولین ✓ گیرنده انسولین

رژیم غذایی مبتلایان به دیابت:

قبل از هر چیز باید به این نکته اشاره نمود که بیماران دیابتی به غیر از قندهای ساده (قند و شکر) و غذاهایی که مستقیماً حاوی اینگونه قندها هستند (مانند انواع شیرینی جات، بستنی، مربا، بیسکویت، نوشابه و آدامس)، از تمامی انواع غذاها می‌توانند در مقادیر متناسب و کنترل شده استفاده نمایند. لذا رژیم غذایی بیماران دیابتی به غیر از عدم مصرف قند و شکر و غذاهای حاوی آنها، تفاوت چندانی با رژیم غذایی افراد سالم و غیردیابتی نخواهد داشت. بر این اساس، رعایت رژیم غذایی در بیماری دیابت به هیچ وجه کاری دشوار و غیرعادی نیست و کلیه مبتلایان به سادگی می‌توانند با حفظ تنوع غذایی از عهده آن برآیند. البته بیماران دیابتی حتماً باید با گروه‌های مختلف و جایگزین‌های غذایی آشنا باشند تا بتوانند از رژیم‌های غذایی ارائه شده توسط متخصصین تغذیه استفاده نمایند و در برنامه غذایی خود تنوع ایجاد کنند.





توصیه‌هایی در رابطه با رژیم غذایی متبلیان به دیابت:

- اضافه وزن و چاقی می‌تواند سبب بروز بیماری دیابت گردد. از سوی دیگر، کاهش وزن نیز کمک شایانی به کنترل قند خون می‌کند. لذا افرادی که با اضافه وزن مواجهند حتما باید نسبت به کاهش وزن خود از طریق کاهش کالری مصرفی و افزایش فعالیت بدنی اقدام نمایند.
- مصرف قند و شکر و غذاهای حاوی آنها (مثل شیرینی، بیسکویت، مربا، آدامس، نوشابه و غیره) در بیماران دیابتی ممنوع است.
- وعده‌های غذایی باید بطور منظم و در ساعات مقرر مصرف شوند. تغییر ساعت صرف غذا سبب نوسان قند خون می‌گردد و در بیماران دیابتی مشکلات فراوانی را ایجاد می‌کند.
- توصیه می‌شود که مصرف غذاهای روزانه در سه وعده اصلی (صبحانه، ناهار، شام) و سه میان وعده (بین صبحانه و ناهار، بین ناهار و شام، و قبل از خواب) تقسیم گردد.
- نان‌های مصرفی باید از آرد سبوس‌دار و با استفاده از خمیرمایه تهیه شوند (مانند سنگگ).
- مصرف حبوبات (نخود، لوبیا، عدس) در برنامه غذایی توصیه می‌شود. فیبر موجود در این غذاها باعث کنترل بهتر قند خون می‌گردد.



• از مصرف غذاهای پرچرب و سرخ شده باید پرهیز شود. بهتر است غذاها بیشتر به شکل آب‌پز، بخارپز یا کبابی مصرف شوند.

• روغن مصرفی باید حتماً از نوع گیاهی باشد. برای سرخ کردن سطحی مواد غذایی نیز صرفاً از روغن‌های گیاهی مخصوص سرخ کردن استفاده شود.



• از گوشت‌های کم چرب و مرغ و ماهی بدون پوست در غذاهای خود استفاده نمایید.

• مصرف تخم مرغ به حداکثر سه تا چهار عدد در هفته محدود شود.

• شیر و لبنیات مصرفی از نوع کم‌چربی باشند.



• میوه و سبزی را به شکل تازه مصرف کنید. ویتامین‌ها موجود در میوه و سبزی تازه، کمک شایانی به کنترل قندخون می‌نمایند.

• سالاد و سبزی‌ها را بدون سس و با چاشنی‌هایی نظیر آب لیموترش یا نارنج تازه و مقدار اندکی روغن زیتون مصرف نمایید.





• در صورت امکان از مرکبات در بین میوه‌های مصرفی خود استفاده کنید.

• مصرف نمک را تا حد امکان کم نمایید (کل نمک مصرفی روزانه، چه به شکل خالص و چه به شکل افزوده به غذاها، باید حداکثر پنج گرم باشد، یعنی حدودا به اندازه یک قاشق مرباخوری). با توجه به وجود نمک و سدیم در بسیاری از غذاها، توصیه می‌شود از بکارگیری نمکدان و افزودن نمک به غذا در سفره اجتناب گردد.

• از غذاهای آماده و کنسروی که همگی حاوی مقادیر زیادی نمک، شکر یا چربی هستند، استفاده نکنید.





- ورزش های ساده مثل پیاده روی را به طور منظم انجام دهید.
- به طور مداوم با مشاور تغذیه خود ارتباط داشته باشید و مشکلات خود در زمینه برنامه غذایی را با او درمیان بگذارید.



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دفتر بیماری‌های غیرواگیر

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت / معاونت درمان
دفتر آموزش و ارتقای سلامت / مدیریت برنامه آموزش مجانی و بیماران

بسته آموزش واطلاعات مخالف پر دیابت

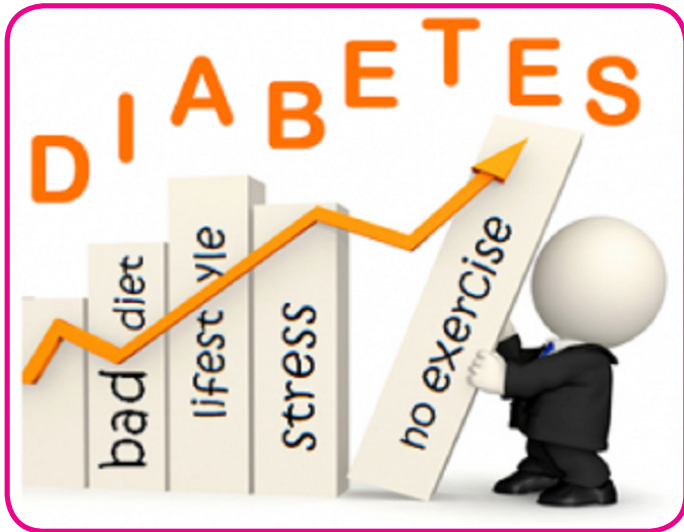


۱۰ حقیقت درباره دیابت

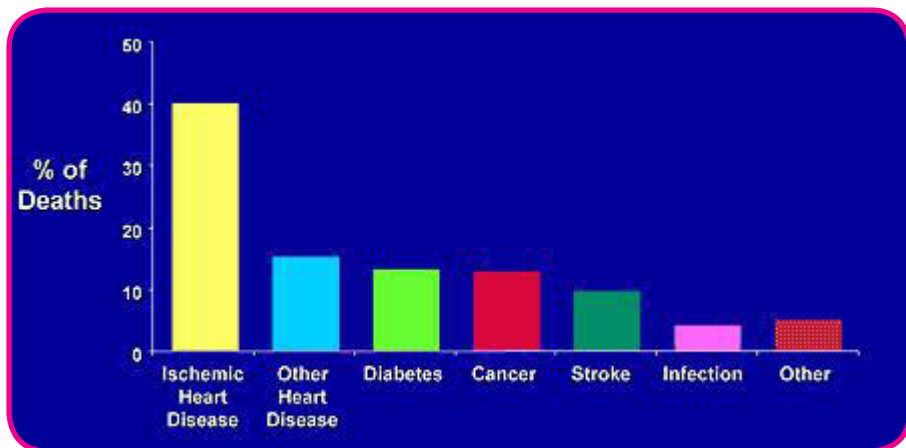


روز جهانی بهداشت

۱۹ فروردین (۷ آوریل) «روز جهانی بهداشت» گرامی باد.
شعار سال ۲۰۱۶ روز جهانی بهداشت «مبارزه با دیابت» است.
دیابتی‌ها در ۴ دهه، ۴ برابر شده‌اند.



شمار مبتلایان به مرض قند (دیابت) در جهان طی کمتر از ۴ دهه، چهار برابر شده است. سازمان بهداشت جهانی در گزارشی روز ۱۸ فروردین، شمار مبتلایان به دیابت را ۴۲۲ میلیون نفر در جهان تخمین زده و گفته است که این بیماری به مشکلی اساسی برای کشورهای فقیرتر جهان تبدیل می‌شود.



۱۰ حقیقت درباره دیابت:

اول: ۴۲۲ میلیون نفر در دنیا دیابت دارند.

دلیل: افزایش اضافه وزن و چاقی - کاهش فیزیکی



دوم: تا سال ۲۰۳۰ دیابت هفتمین عامل عمده مرگ در جهان خواهد بود. احتمالاً میزان مرگ در اثر دیابت در ۱۰ سال آینده بیش از ۵۰ درصد افزایش خواهد داشت.

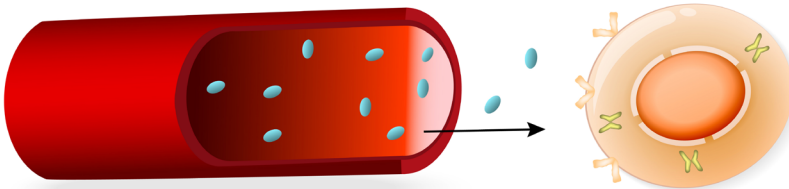
سوم: دیابت در دو نوع عمده است:

نوع ۱: کاهش تولید انسولین

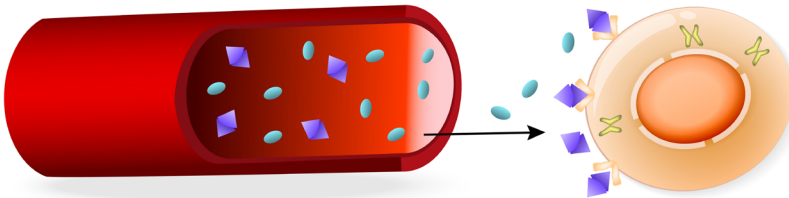
نوع ۲: مصرف غیر موثر انسولین در بدن

انواع دیابت

دیابت نوع ۱



دیابت نوع ۲



● گلوکز ✕ ضریب اشباع ◆ انسولین ▼ گیرنده انسولین



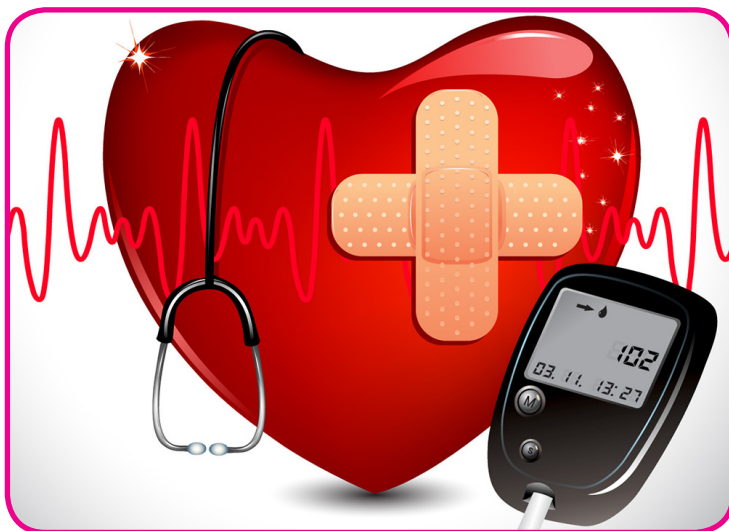
چهارم: دیابت بارداری سومین نوع دیابت است. در این نوع دیابت خطر عوارض بارداری و نیز دیابت پس از بارداری افزایش می یابد.

پنجم: دیابت نوع ۲ بسیار شایع تر است (۹۰ درصد).

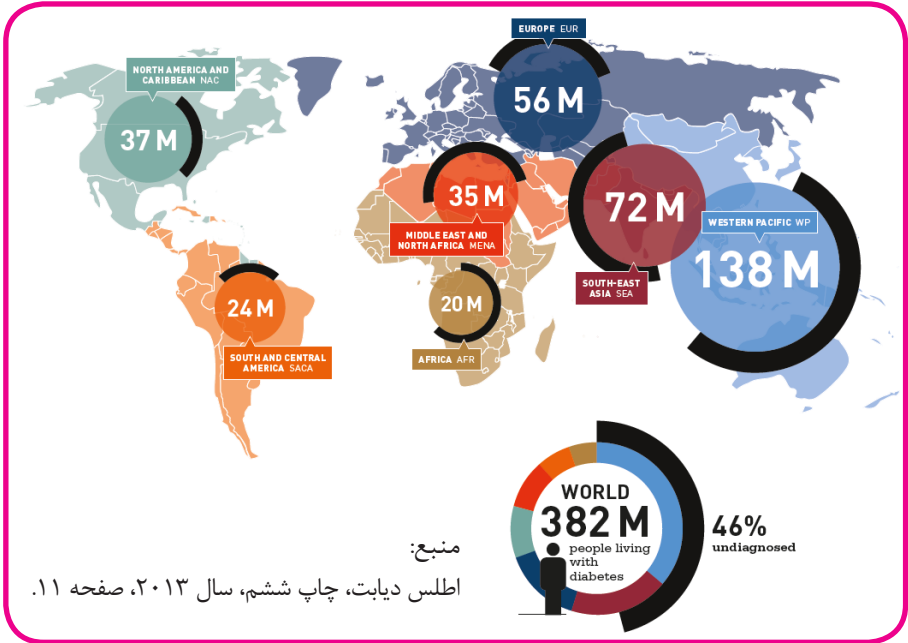
این نوع قبلاً در کودکان و نوجوانان نادر بود اما الان گاه حتی نصف موارد دیابت در اینها از نوع ۲ است.



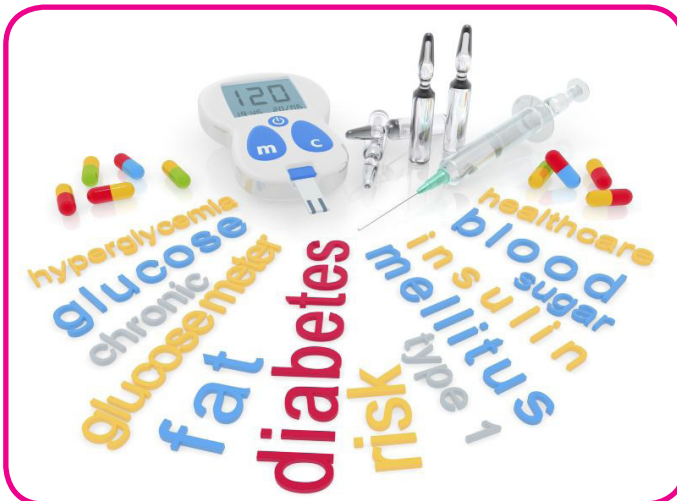
ششم: بیماری های قلبی - عروقی مسئول ۸۰-۵۰ درصد مرگ در دیابتی هاست. به همین دلیل دیابت یکی از بزرگ ترین علل بیماری و مرگ زودرس در اغلب کشورهاست.



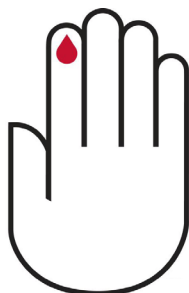
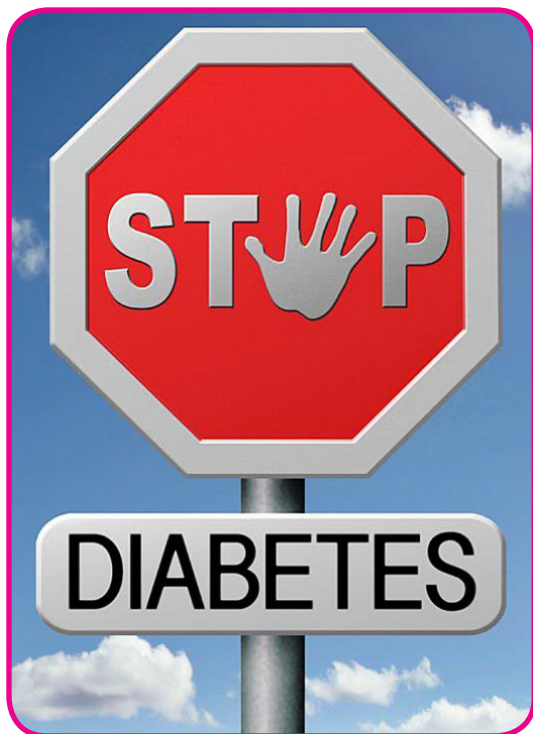
هفتم: در سال ۲۰۱۲ دیابت عامل مستقیم مرگ یک و نیم میلیون نفر بوده است.



هشتم: ۸۰ درصد مرگ در اثر دیابت در کشورهای با درآمد کم یا متوسط است. در کشورهای پیشرفته دیابت بیماری بازنشسته‌هاست و در این‌ها بیماری ۳۵-۶۴ ساله‌ها.



نهم: دیابت یک علت عمده‌ی کوری، قطع اندام و نارسایی کلیه است. ناآگاهی یا دسترسی ناکافی به پزشک و داروهای لازم می‌تواند عامل بروز این عوارض شود.



غالبه
پرديابت

دهم. برعکس دیابت نوع ۱، از بروز دیابت نوع ۲ می توان پیشگیری کرد. فعالیت فیزیکی و رژیم غذایی سالم از خطر پیشرفت دیابت نوع ۲ می کاهد.





وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دفتر بیماری‌های غیرواگیر



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت / معاونت درمان
دفتر آموزش و ارتقای سلامت / مدیریت برنامه آموزش مجانی و یاران

پست آموزش و اطلاعات

بهداشت و پیشگیری از کلیت‌نوع ۲



پیشگیری از نوع دوم

۵۰ روش برای پیشگیری از دیابت نوع ۲

مواد غذایی کمتری در بشقاب تان قرار دهید

۱. یک لیوان بزرگ آب ۱۰ دقیقه قبل از هر وعده غذایی تان بنوشید، با این کار شما احساس گرسنگی کمتری می‌کنید.
۲. در غذا از تکه‌های کوچک گوشت، مرغ و ماهی استفاده کنید.
۳. یک دسر را با دیگران به اشتراک بگذارید.



یک وعده غذایی کوچک بخورید

۴. برای اینکه تکه‌های کوچک‌تری از غذا را بردارید و کمتر غذا بخورید، از قاشق چای‌خوری یا از چنگال، قاشق و چاقو اندازه کودک استفاده کنید.
۵. غذای اصلی تان را با سالاد در یک بشقاب بریزید، در این حالت غذای کمتری ریخته‌اید اما بیشتر به نظر می‌رسد.
۶. به آرامی غذا بخورید. ۲۰ دقیقه طول می‌کشد تا معده شما یک پیام به مغز ارسال کند که شما سیر شده‌اید.
۷. هنگام غذا خوردن تلویزیون تماشا نکنید (مردم بیشتر تمایل به خوردن دارند هنگامی که تلویزیون تماشا می‌کنند).



من چقدر باید بخورم؟





۱۳. به جای ارتباط از طریق تلفن در طول یک پیاده‌روی با دوستان تان صحبت کنید.

۱۴. راه بروید و تلویزیون تماشا کنید.

۱۵. جایی برای پیاده‌روی انتخاب کنید که ایمن باشد مانند پارک یا بازار محلی.

۱۶. از اتوبوس یک ایستگاه زودتر پیاده شوید و بقیه راه خانه و یا محل کار را پیاده‌روی کنید، البته در صورتی که مسیر برای پیاده‌روی ایمن است.

مواد غذایی سالم انتخاب کنید

راه‌هایی برای انتخاب مواد غذایی سالم پیدا کنید. این کار می‌تواند به شما کمک کند تا وزن خود را مدیریت کرده و شانس ابتلا به دیابت نوع ۲ را کاهش دهید. سبزی‌ها، میوه‌ها و غلات کامل را برای خوردن انتخاب کنید. مصرف غذاهای با چربی بالا مانند شیر کامل، پنیر و غذاهای سرخ‌شده را کاهش دهید. این کار به شما کمک خواهد کرد تا میزان چربی و کالری دریافتی‌تان را در روز کاهش دهید.

۱۷. وقتی برای خرید مواد غذایی می‌روید یک ترکیبی از سبزی‌ها را خریداری نمایید.

۱۸. برای آماده کردن پیتزا از سبزی‌هایی مانند اسفناج، کلم بروکلی و فلفل استفاده کنید.

۱۹. سعی کنید غذاهای کشورهای دیگر را امتحان کنید. در بسیاری از این غذاها از سبزیها، غلات کامل و حبوبات استفاده شده است.

۲۰. سبزی‌های مورد علاقه‌تان و یک نوع سالاد، کنار غذای اصلی‌تان داشته باشید.



با مراقبت آشپزی کنید

۲۱. با روغن و کره کمتر آشپزی کنید. برای ریختن روغن در ظرف حتماً از پیمانه استفاده کنید.

۲۲. سعی کنید در حالی پخت و پز و یا تمیز کردن آشپزخانه، میان وعده نخورید.

۲۳. برای آشپزی از مقادیر کمتری از گوشت و ماهی‌های دودی استفاده کنید. آن‌ها مقدار زیادی نمک دارند.



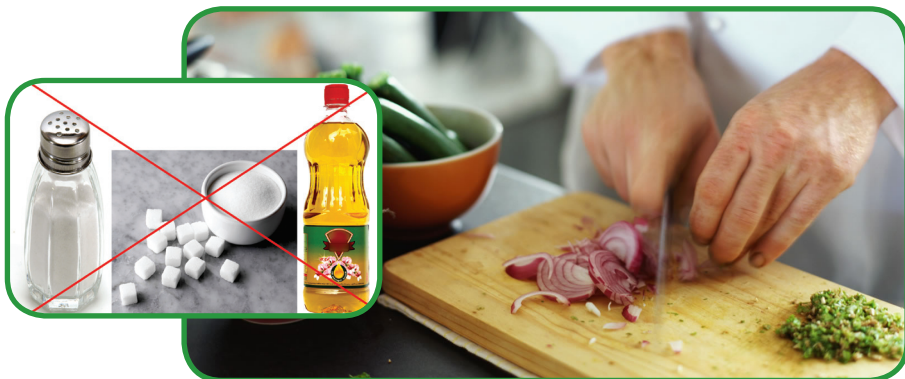
در آشپزی سبک داشته باشید

۲۴. به جای نمک با ترکیبی از ادویه‌ها آشپزی کنید.

۲۵. دستورالعمل‌های مختلف برای پختن گوشت، مرغ و ماهی را امتحان کنید.

۲۶. برای کاهش دریافت کالری، مواد غذایی کم و یا بدون شکر افزوده شده را انتخاب کنید.

۲۷. برنج قهوه‌ای را به جای برنج سفید انتخاب کنید.



در مسیر سلامت غذا قدم بردارید

۲۸. هنگام خوردن غذا یک ظرف سالاد سبزیجات بزرگ با سس سالاد کم کالری داشته باشید. غذای اصلی خود را با یک دوست به اشتراک بگذارید و یا نیمه دیگر را برای وعده بعدی تان بسته‌بندی کنید.

۲۹. در رستوران‌های فست فود انتخاب سالمی داشته باشید. مرغ کبابی (با پوست) به جای یک چیزبرگر سفارش دهید.

۳۰. سیب زمینی سرخ کرده و چیپس را نادیده بگیرید و سالاد را انتخاب نمایید.

۳۱. به جای بستنی یا کیک، سالاد میوه سفارش دهید.



در نوشیدنی‌های تان تجدید نظر کنید

۳۲. یک بطری آب پیدا کنید که برای شما ارزشمند باشد (از یک انجمن یا باشگاه، تیم ورزشی مورد علاقه و غیره) و هر روز از آن آب بنوشید.

۳۳. به جای نوشیدن آب پرتقال، بعد از شستن و پوست کندن خود پرتقال را بخورید.

۳۴. به جای مصرف شیر کامل، سعی کنید شیر کم چرب مصرف کنید. این کار به شما کمک خواهد کرد که میزان چربی و کالری دریافتی تان در هر روز را کاهش دهید.

۳۵. به جای نوشابه و آب میوه‌های صنعتی، به طور منظم آب بنوشید.



هوشمندانه تغذیه کنید

۳۶. حداقل نیمی از غلات مصرفی خود را از غلات سبوس‌دار، مانند نان سبوس‌دار، حبوبات و برنج قهوه‌ای انتخاب کنید.
۳۷. از نان گندم کامل برای نان ساندویچ استفاده کنید.
۳۸. یک میان وعده سالم با خود داشته باشید، مانند میوه‌های تازه، تعداد انگشت شماری آجیل بدون نمک و غلات کامل.
۳۹. سرعت صرف میان وعده را کاهش دهید. خوردن یک بسته ذرت بو داده کم چرب بیشتر از خوردن یک آب نبات طول بکشد.
۴۰. با خانواده و دوستان تان یک ظرف میوه بخورید.
۴۱. یک میان وعده سالم و یا وعده غذای اصلی را میل نمایید و بعد برای خرید مواد غذایی از منزل خارج شوید. با معده خالی به خرید مواد غذایی نروید.
۴۲. برای خرید مواد غذایی تازه و محلی از مراکز و بازارهای محلی مواد غذایی خرید نمایید.

خود را در مسیر درست حفظ کنید

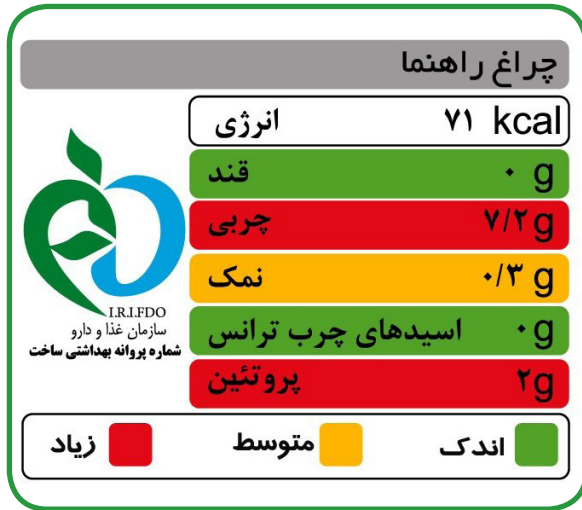
۴۳. قبل از اینکه برای خرید مواد غذایی به فروشگاه بروید یک لیست از مواد غذایی که نیاز دارید را تهیه کنید.
۴۴. یک سابقه کتبی از آنچه شما در یک هفته خورده‌اید را نگه دارید. این کار می‌تواند به شما کمک کند که ببینید چه وقت شما تمایل به پرخوری یا خوردن غذاهای پرچرب و یا پرکالری دارید.



برچسب‌های مواد غذایی را بخوانید

۴۵. برچسب روی بسته‌های مواد غذایی را مقایسه کنید.

۴۶. مواد غذایی را انتخاب کنید که چربی‌های اشباع، چربی‌های ترانس، کلسترول، سد، کالری، نمک و قند اضافه شده پایین‌تری دارند.



از ذهن و بدنتان مراقبت کنید

۴۷. برای تغییر در غذا خوردن و نحوه فعال بودن زمان بگذارید. سعی کنید هر هفته یک غذا و یا فعالیت بدنی جدید را تجربه کنید.

۴۸. راه‌هایی را برای تمدد و آرامش اعصاب پیدا کنید. سعی کنید نفس عمیق بکشید، قدم بزنید و یا به موسیقی مورد علاقه خود گوش کنید.

۴۹. به خودتان بها دهید. یک کتاب بخوانید و یا عبادت کنید.

۵۰. قبل از اینکه چیزی را بخورید فکر کنید. سعی کنید وقتی خسته، ناراحت و یا غمگین هستید چیزی نخورید.





۷ توصیه ورزشی به مبتلایان دیابت

پا به پای دیابت راه بروید!



۱ پیاده روی روزانه: ۳۰ دقیقه پیاده روی

روزانه! این معمولاً اولین چیزی است که به بیمار دیابتی توصیه می‌شود. ورزش علاوه بر کاهش وزن بدن و کمک به تناسب اندام، باعث کاهش خطر بیماری‌های قلبی می‌شود و از عوامل مهم کنترل قندخون به حساب می‌آید. اما دیابتی‌ها در این مورد هم نباید بی‌گدار به آب بزنند چون آنها مجاز نیستند هر ورزشی را هرچقدر که دلشان خواست، انجام دهند. پس قبل از شروع هر ورزشی، از پزشکتان اجازه بگیرید و درباره نوع، شدت و مدت ورزشتان با پزشک مشورت و از او سوال کنید که چگونه باید داروهایتان را قبل و بعد از ورزش مصرف کنید.

۲ کنترل قند خون قبل از ورزش:

اگر انسولین می‌زنید، ۳۰ دقیقه قبل از شروع ورزش، قند خونتان را چک کنید تا موقع ورزش با افت شدید قند مواجه نشوید.

۳ بی‌گدار به آب نزنید: قبل از ورزش، قند

خونتان را با گلوکومتر اندازه بگیرید. اگر قندتان بین ۱۰۰ تا ۲۵۰ بود، با خیال راحت ورزش کنید اما اگر قندتان زیر ۱۰۰ یا بالای ۲۵۰ بود، بهتر است موقتاً دور ورزش را خط بکشید تا وضعیتتان متعادل‌تر شود؛ وگرنه در حالت اول، ممکن است دچار افت شدید قند خون (حمله هیپوگلیسمی) و بیهوشی شوید و در حالت دوم، دچار حمله کتواسیدوز و کاهش سطح هوشیاری. اگر قند خونتان زیر ۱۰۰ بود، حتماً باید ابتدا یک وعده مختصر غذای حاوی کربوهیدرات یا مقداری میوه و بیسکویت بخورید، کمی صبر کنید و بعد به ورزش بپردازید.

۴ شناسایی علایم افت قندخون: اگر

می‌خواهید طولانی‌مدت ورزش کنید، باید هر نیم ساعت قند خونتان را اندازه بگیرید. اگر قندتان زیر ۷۰ بود یا دچار ضعف و بدن‌لرزه شدید، باید ورزش را قطع کنید و یک چیز شیرین بخورید؛ مثلاً آب‌میوه، شکلات یا آب‌نبات.

۵ کفش راحت و مناسب: ترکیب ورزش‌های

هوازی با ورزش‌های قدرتی، مؤثرتر از انجام یکی از

آن‌هاست. ترکیبی کار کنید و مراقب آسیب‌های جزئی ورزش باشید چون بدن یک فرد دیابتی به خاطر آسیب عروق و اعصاب کوچک، هم زودتر آسیب می‌بیند، هم دیرتر بهبود می‌یابد. کفش راحت و مناسب بپوشید و ورزش‌های خشن انجام ندهید.

۶ کنترل قند خون بعد از ورزش: مدتی

بعد از پایان ورزش هم باید قندخونتان را اندازه بگیرید. ممکن است چند ساعت بعد از ورزش ناگهان با افت شدید قند مواجه شوید؛ چون عضلات موقع ورزش قند ذخیره خود را مصرف می‌کنند و بعد از اتمام ورزش به سراغ قندخون می‌روند تا ذخایر مصرفی را جبران کنند.

۷ ورزش منظم و متناسب با شرایط:

ورزش و فعالیت بدنی باید متناسب با شرایط و وضعیت سلامت شخص باشد و به طور منظم و مستمر انجام گیرد. زمان ورزش بهتر است عصر باشد. شما می‌توانید ورزش‌های سبک مثل نرمش و پیاده‌روی انجام دهید یا با پزشک خود درباره نوع ورزشی که انجام می‌دهید، مشورت کنید. ورزش، به خصوص ورزش‌های هوازی، باعث تقویت دستگاه قلب و گردش خون نیز می‌شود و این امر در افراد دیابتی از اهمیت بسیار زیادی برخوردار است و به آنها کمک می‌کند از خطر سکنه‌های قلبی و مغزی نابینایی و آسیب‌های عصبی در امان بمانند.



چگونه قند خوئمان را متعادل نگه داریم؟

حفظ تعادل در اوج دیابت!



۱ رژییم غذایی مناسب:

برای کنترل قند خوئنتان باید غذا خوردنتان را کنترل و سعی کنید بدنتان را به آن عادت بدهید. هر روز به اندازه‌های مشخص و در زمان‌های ثابت غذا بخورید. به این ترتیب، بدنتان عادت می‌کند قندتان را به کمک قرص‌ها کنترل کند. اما هرگز گرسنه نمانید چون گرسنگی شدید، پرخوری را به دنبال دارد و پرخوری، کنترل قند خون را مختل می‌کند.

داروهایتان را روزانه در زمان‌های ثابت و مشخص مصرف کنید چون نظم این کار منجر به تنظیم قند خوئنتان می‌شود. قرص‌های دیابت را باید دقیقاً قبل از غذا بخورید.

۲ آموزش، رکن درمان:

امروزه دیگر شکی باقی نمانده است که افراد دیابتی تنها در صورتی موفق به کنترل دیابت خود خواهند شد که در مورد اصول پایه درمان دیابت، آموزش‌های لازم را دیده باشند. آموزش را می‌توان مهم‌ترین پایه درمان دیابت به حساب آورد. به همین دلیل است که شرکت در کلاس‌های آموزشی دیابت می‌تواند برای شما بسیار سودمند باشد؛ چراکه به شما فلسفه دیابت و اصول تغذیه صحیح را می‌آموزد، به شما یاد می‌دهد که چگونه می‌توان با داشتن یک رژیم نسبتاً آزاد، قند خون را کنترل کرد، به شما انگیزه می‌دهد که ورزش کنید و شما را توانمند می‌سازد که گام بردارید و موفق شوید. احتمالاً پس از شرکت در کلاس، هم از نظر جسمی و هم از نظر روانی احساس بهبود خواهید کرد.

۳ اندازه‌گیری قند خون:

قند خوئنتان را مرتب کنترل کنید. آزمایش HbA1C یک نوع آزمایش خون است که نشان می‌دهد وضعیت کنترل قند خوئنتان در یک ماه گذشته چطور بوده. گلوکومترها هم وسایلی هستند که به کمک آنها می‌توانید در هر ساعتی از روز قند خوئنتان را چک کنید.

۴ پیاده‌روی روزانه:

ورزش یکی از پایه‌های درمان دیابت است. پزشکان معتقدند پیاده‌روی روزانه منظم (دست کم روزی ۳۰ دقیقه) می‌تواند بسیاری از عوارض دیابت را به تأخیر بیندازد.

۵ آشنایی با عوارض بیماری:

مشکلات کلیوی، قلبی، پای دیابتی، کتواسیدوز و کاهش قند خون از رایج‌ترین عوارض دیابت و داروهای مورد مصرف در این بیماری است. دانستن علایم این مشکلات می‌تواند کمک کند بیماری‌تان را کنترل کنید. پیگیری بیماری‌تان و عوارضش باشید و مراجعه مرتب به پزشک را فراموش نکنید؛ مخصوصاً در هنگام شک به بروز عوارض دیابت.

۶ کاهش وزن:

بیشتر بیماران دیابتی نوع دو، اضافه وزن دارند و به همین دلیل، کاهش وزن یکی از اصول درمانی این نوع دیابت به حساب می‌آید.

۷ مراقبت از پاها:

خیلی مراقب پاهای خودتان باشید چون خطر بروز زخم و عفونت در پای دیابتی‌ها کم نیست.

۸ مصرف مرتب داروها:

داروهایتان را بشناسید، نحوه مصرفشان را یاد بگیرید و به اطرافیان‌تان هم یاد بدهید تا در مواقع لزوم به شما کمک کنند.

۹ اصلاح شیوه زندگی:

خلاصه اینکه دیابت، جدا از همه درمان‌های طبی‌اش، یک درمان مادام‌العمر دارد و آن چیزی نیست به جز «اصلاح شیوه زندگی» که مهم‌ترین مولفه‌اش همین توصیه‌های ساده است.



۹ توصیه خوراکی به مبتلایان دیابت

این نسخه را بخورید!



۱ اهمیت تغذیه سالم: بسیاری از مبتلایان

به دیابت نوع دو می‌توانند با رعایت یک رژیم غذایی سالم و منظم، حال خود را بهبود بخشند اما هر فرد، رژیم خاص خودش را دارد و هیچ رژیم دیابتی ثابتی که برای همه دیابتی‌ها مفید باشد، وجود ندارد اما رعایت توصیه‌هایی که در ادامه می‌خوانید، به عنوان رهنمودهای کلی تغذیه سالم برای مبتلایان به دیابت، خالی از فایده نیست؛ مخصوصا که با رعایت این توصیه‌ها می‌توانید علاوه بر کنترل بهتر قند خون خود، وزن‌تان را کاهش دهید یا از افزایش آن جلوگیری کنید و این امر علاوه بر کنترل قند خون، به کنترل چربی و فشار خون شما نیز کمک قابل توجهی خواهد کرد.

۲ وعده‌های بیشتر، حجم کمتر:

حجم غذای‌تان را کمتر کنید و تعداد وعده‌های مصرفی‌تان را بیشتر. مصرف ۵ وعده مختصر در طول روز، خیلی بهتر از خوردن ۳ وعده حجیم روزانه است. به علاوه، یادتان باشد که دیابتی‌ها، مخصوصا دیابتی‌های لاغر و آنهایی که قرض یا انسولین استفاده می‌کنند، هرگز نباید یکی از وعده‌های اصلی غذای خود را حذف کنند.

۳ اصل تنوع: رژیم غذایی متنوعی داشته باشید تا

هم مواد غذایی لازم به بدن‌تان برسد، هم چشم‌هایتان سیر شود و ریزه‌خواری نکنید.

۴ اندازه‌گیری قند خون بعد از غذا:

حداقل تا یک مدت کوتاه، بعد از خوردن هر غذا قندخونتان را اندازه بگیرید تا متوجه شوید این غذا چه قدر قند خونتان را بالا می‌برد. اگر این مقدار خیلی زیاد بود، آن غذا را از برنامه غذایی‌تان حذف کنید.

۵ تامین پروتئین با گوشت سفید،

حبوبات و لبنیات: سعی کنید پروتئین مورد

نیازتان را از گوشت سفید بگیرید؛ مرغ و ماهی، لبنیات و حبوبات هم پروتئین خوبی دارند. اما در مصرف پروتئین هم باید اندازه نگه دارید چون دریافت بیش از حد پروتئین ممکن است به کلیه‌هایتان آسیب وارد کند.

۶ افزایش فیبر، کاهش چربی و

نمک: چربی و نمک را در رژیم‌تان به حداقل برسانید و بیشتر فیبر بخورید که هم سالم است، هم به هضم و جذب غذا کمک می‌کند. انواع میوه‌ها و سبزی‌های تازه سرشار از فیبرند.

۷ بخارپز و کباب‌پز: سرخ‌کردنی‌ها و

دم‌کردنی‌ها را کمتر بخورید و به جایش از شیوه‌های سالم‌تر طبخ غذا (کباب‌پز و بخارپز) استفاده کنید. از گوشت‌های کم چرب استفاده کنید و قبل از پخت، چربی گوشت و پوست مرغ را جدا کنید.

۸ غلات و دانه‌های کامل: بهترین نان

برای شما نان سبوس‌دار (ترجیحا سنگک) است. نان‌های سفید را کمتر بخورید و از غلات و دانه‌های کامل به جای فرآورده‌های شیرینی و نان‌پزی (آرد سفید) استفاده کنید.

۹ محدودیت میوه‌های شیرین:

مصرف میوه‌های شیرین مانند انگور، خربزه، خرما، توت و همچنین خشکبار شیرین مانند توت خشک، کشمش و قیسی را در برنامه غذایی خود محدود کنید.

بسته آموزش و اطلاعات «قند و پند»

دیابتی‌ها از
دیابت
قوی‌ترند

□ حلقه آبی، نماد دیابت

راه درمان دیابت از آموزش می‌گذرد

قند و پند

دیابت بر حسب علت ایجادش به ۳ نوع متمایز تقسیم می‌شود. دیابت نوع یک (وابسته به انسولین) عمدتاً در دوران کودکی بروز می‌کند و علتش ناتوانی بدن در تولید انسولین است که باعث ظهور علائم زیر می‌شود: خستگی، پرادراری، پرنوشتی، گرسنگی ناگهانی، کاهش وزن، تشنگی مفرط و تاری دید.

دیابت نوع دو (غیروابسته به انسولین) عمدتاً در بزرگسالی بروز می‌کند و علتش کاهش اثر انسولین است؛ یعنی یا انسولین کار خود را به درستی انجام نمی‌دهد و سلول‌ها به انسولین مقاوم می‌شوند، یا مقدار ترشح انسولین کاهش پیدا می‌کند. در بیشتر موارد، ترکیبی از علل فوق باعث به وجود آمدن دیابت نوع دو می‌شود. دیابت نوع ۲ معمولاً علامتی ندارد. نوع دیگر دیابت (دیابت حاملگی) نیز از نظر طرز شکل‌گیری شبیه دیابت نوع دو است ولی علایمش معمولاً شدت کمتری دارد.

دیابت، از هر نوعی که باشد و به هر علتی که ایجاد شده باشد، می‌تواند اعضای حساس و مهمی مانند قلب، چشم‌ها، کلیه‌ها و پاها را دچار عوارض جدی کند. هیپوگلیسمی و کتواسیدوز دیابتی نیز از دیگر عوارض مهم دیابت هستند که در اولی، پایین آمدن شدید و ناگهانی قند خون و در دومی، بالا رفتن شدید و ناگهانی آن باعث به اغما رفتن فرد می‌شود. با این همه، اگر شما بتوانید قند خونتان را در محدوده طبیعی نگه دارید، بیماری‌تان کنترل می‌شود و از این عوارض در امان می‌مانید. پندهای این بسته آموزشی، شما را در این مسیر یاری می‌دهد.

قند و پندهای سبک زندگی

اصلاح سبک زندگی، کلید درمان دیابت است. درمان‌های طبی (انسولین یا دارودرمانی) اگرچه ضرورت دارند و بر حسب صلاحدید پزشک برای هر بیمار به طور جداگانه تجویز می‌شوند، اما شما را از رعایت رژیم غذایی، ورزش و اصلاح سبک زندگی بی‌نیاز نمی‌کنند:



- ۱ اولین نکته در درمان بیماران دیابتی، تغییر شیوه زندگی است که ممکن است اوایلش سخت باشد اما بعد از مدتی میسر و دلپذیر تبدیل می‌شود؛
- ۲ رژیم غذایی مناسب، نکته مهمی در کنترل قند خون است. اینکه چه می‌خورید و چقدر می‌خورید، کاملاً بر سطح قند خونتان تأثیر می‌گذارد. پس رژیم غذایی‌تان را به دقت کنترل کنید؛
- ۳ ورزش را فراموش نکنید. روزی نیم‌ساعت پیاده‌روی منظم می‌تواند بسیاری از عوارض دیابت را به تأخیر اندازد؛
- ۴ وزن کم کنید. بیشتر بیماران دیابتی نوع دو، اضافه وزن دارند. چربی می‌تواند حتی در مواقعی که شما هیچ چیزی نمی‌خورید، تبدیل به قند شود و قند خونتان را بالا ببرد. چربی‌هایتان را با ورزش و رژیم غذایی بسوزانید؛
- ۵ به تغذیه‌تان نظم و ترتیب بدهید. سعی کنید هر روز به اندازه‌ای مشخص و در زمان‌هایی معین غذا بخورید. به این ترتیب، بدنتان عادت می‌کند قندتان را به کمک درمان‌های طبی کنترل کند؛
- ۶ داروهایتان را بشناسید، نحوه مصرفشان را یاد بگیرید و به اطرافیانتان هم یاد بدهید تا در مواقع لزوم به شما کمک کنند. قرص‌های دیابت را قبل از غذا بخورید. انسولین رگولار و NPH را ۳۰ دقیقه قبل از غذا خوردن تزریق کنید و انسولین سریع‌الاث‌ر را دقیقاً قبل از غذا. داروهایتان را منظم و در زمان‌های توصیه‌شده مصرف کنید تا بدن‌تان بتواند خودش را با این نظم نوین سازگار کند؛
- ۷ پیگیر بیماری‌تان باشید و به طور مرتب به پزشک مراجعه کنید. قندخونتان را مرتب کنترل کنید. آزمایش هموگلوبین (HbA_{1c}) نوعی آزمایش خون است که به شما یک گزارش کاری از کنترل قندخون طی سه ماه اخیر ارائه می‌دهد. گلوکومترها هم وسایلی هستند که در هر لحظه می‌توانند میزان قندخونتان را تعیین کنند؛
- ۸ عوارض بیماری‌تان را بشناسید؛ عوارض کلیوی، قلبی، پای دیابتی، کتواسیدوز دیابتی و حمله هیپوگلیسمی (افت قند خون). دانستن علایم این عوارض به شما کمک می‌کند بیماری‌تان را آگاهانه‌تر کنترل کنید؛
- ۹ هیچ‌وقت گرسنه‌نمابید. گرسنگی شدید، پرخوری به دنبال دارد و در پرخوری، کنترل قند خون معنا ندارد؛ و
- ۱۰ حساسی و به دقت مراقب پاهای خود باشید تا زخمی در آنها ایجاد نشود.



قند و پندهای رژیمی

هیچ رژیم غذایی خاصی به نام رژیم دیابتی وجود ندارد. اگر از رژیم دیابتی حرف می‌زنیم، منظورمان کنترل تغذیه روزانه است؛ کنترل زمان، مقدار و نوع ماده‌ای که به عنوان غذا مصرف می‌کنید. در واقع رژیم غذایی توصیه شده به بیماران دیابتی سالم‌ترین رژیم غذایی است. یک فرد دیابتی می‌تواند همه چیز بخورد، به شرط آنکه بتواند یک برنامه غذایی سالم را رعایت و قند خونسش را کنترل کند؛ پس یادتان باشد که:

❶ هیچ رژیم ثابتی که برای همه دیابتی‌ها مفید باشد، وجود ندارد. هر فرد، رژیم خاص خودش را دارد. بنابراین بهتر است به متخصص تغذیه مراجعه کنید تا رژیم خاص خودتان را دریافت کنید؛

❷ از حجم غذایی که در هر وعده می‌خورید، بکاهید اما تعداد وعده‌هایتان را بیشتر کنید. ۵ وعده مختصر در طول روز، خیلی بهتر از ۳ وعده حجیم روزانه است؛

❸ رژیم غذایی متنوعی داشته باشید تا هم مواد غذایی لازم به بدنتان برسد، هم حوصله‌تان از غذایی که می‌خورید سر نرود که ناگهان قید رژیم غذایی‌تان را بزنید؛

❹ بعد از خوردن هر نوع غذا قند خونتان را اندازه بگیرید تا متوجه شوید این غذا چقدر قند خون شما را بالا می‌برد. اگر این مقدار خیلی زیاد بود، آن غذا را از برنامه غذایی‌تان حذف کنید؛

❺ موادی که روی آنها عبارت «بدون قند» درج شده، الزاماً بی‌خطر نیستند. هرگز در مصرف این مواد غذایی افراط نکنید. حواستان به غذاهای بدون چربی هم باشد. بیشتر بسته‌های غذایی که رویشان عبارت «بدون چربی» درج شده، کربوهیدرات زیادی دارد. هنگام خرید سعی کنید برچسب محتویات مواد غذایی را بخوانید؛

❻ کربوهیدرات مورد نیاز بدن خود را با مصرف دانه‌ها و غلات، سویا، میوه‌ها و سبزیجات به دست آورید و پروتئین مورد نیازتان را از گوشت سفید (مرغ و ماهی) بگیرید. لبنیات هم پروتئین خوبی دارد. شیر بخورید؛

❼ سهم چربی و نمک را در برنامه غذایی‌تان به حداقل برسانید و بیشتر فیبر بخورید که هم سالم است، هم به هضم و جذب غذا کمک می‌کند. مواد غذایی حاوی فیبر، حجم دارند و باعث می‌شوند با کالری و قند کمتری، حجم بیشتری از معده‌تان پر شود و زودتر احساس سیری کنید؛

❽ سوسیس و کالباس، پنیرپیتزا، شکلات و پنیرپرورده چیزهایی هستند که باید مصرفشان را در رژیم غذایی خود ممنوع کنید؛ و

❹ سرخ‌کردنی‌ها، دم‌کردنی‌ها و خورش‌ها را هم در رژیم غذایی‌تان محدود کنید. کباب‌پز و بخارپز را از انباری بیرون بیاورید و سعی کنید مواد غذایی‌تان را با این دو روش تهیه و مصرف کنید.

قند و پندهای ورزشی

ورزش، حتی به اندازه نیم‌ساعت پیاده‌روی روزانه، می‌تواند به کنترل دیابت کمک کند. اما قبل از شروع هر ورزشی بهتر است با پزشکتان مشورت کنید تا نوع، میزان و زمان ورزشتان را تایید و توصیه‌های طبی لازم را به شما ارائه کند:

❶ هر ورزشی را انجام ندهید و فشار بیش از حد به خودتان وارد نکنید. اگر از انسولین استفاده می‌کنید، ۳۰ دقیقه قبل از شروع ورزش، قند خون خود را چک کنید تا موقع ورزش با افت شدید قند خون مواجه نشوید؛



❷ قبل و بعد از ورزش قند خون‌تان را اندازه بگیرید.

❷ در صورت اندازه‌گیری قند خون، شرایط خود را با یکی از موارد زیر تطبیق بدهید:

❸ قند خون کمتر از ۱۰۰: قند خون شما پایین‌تر از مقداری است که بتوانید ورزش کنید. ممکن است دچار افت شدید قند بشوید. یک وعده مختصر غذای حاوی کربوهیدرات یا مقداری میوه و بیسکویت بخورید، کمی صبر کنید و بعد به ورزش بپردازید؛

❸ قند خون بین ۱۰۰ تا ۲۵۰: برای بیشتر دیابتی‌ها این میزان قند خون برای ورزش کردن مناسب است؛

❸ قند خون بیش از ۲۵۰: باید با پزشک‌تان مشورت کنید. پس از رسیدن قند خون به کمتر از ۲۵۰ می‌توانید به ورزش بپردازید؛ و

❸ قند خون بیشتر از ۳۰۰: اینجا منطقه خطر است! قند خون شما بالاتر از آن است که بتوانید ورزش کنید. احتمال بروز کتواسیدوز در صورت ورزش کردن، زیاد است.

❸ اگر می‌خواهید نوع یا شدت ورزشتان را تغییر دهید، بهتر است قندخونتان را چک کنید. اگر می‌خواهید طولانی‌مدت ورزش کنید، بهتر است هر ۳۰ دقیقه یک‌بار قند خونتان را اندازه بگیرید. اگر قندتان زیر ۷۰ بود یا دچار ضعف و بدن‌لرزه شدید، باید ورزش را قطع کنید و یک چیز شیرین بخورید؛ نصف فنجان آبمیوه، نصف فنجان نوشابه معمولی، ۵ عدد شکلات یا ۳ عدد قند مصنوعی؛

❸ مراقب آسیب‌های جزئی ورزش باشید. بدن یک فرد دیابتی به خاطر آسیب عروق و اعصاب کوچک، هم زودتر آسیب می‌بیند، هم دیرتر بهبود می‌یابد. کفش راحت و مناسب بپوشید و ورزش‌های خشن انجام ندهید؛ حین ورزش آب کافی بنوشید. و

۵ بعد از ورزش، دوش گرفتن کافی نیست. تازه بعد از ورزش، کار نظارت‌تان شروع می‌شود. یک بار بعد از پایان تمرین‌ها و چند بار طی ساعات بعدی قند خونتان را چک کنید. ممکن است چند ساعت بعد از ورزش ناگهان با افت شدید قند مواجه شوید.

قند و پندهای پای دیابتی

شایع‌ترین علت بستری شدن بیماران دیابتی در بیمارستان، عارضه‌ای به نام پای دیابتی است که نگرانی قطع عضو را به دنبال دارد. در جریان بیماری دیابت، گردش خون اندام‌ها مختل می‌شود. آسیب عروق و اعصاب ریز انتهای اندام‌ها باعث می‌شود بافت انگشتان پا که بیشتر در معرض فشارند، در معرض زخم قرار گیرند. از طرفی، آسیب اعصاب محیطی باعث می‌شود بیمار دیابتی، زخم را حس نکند و عفونت پیشرفت کند. برای پیشگیری از بروز این عارضه، توصیه‌های زیر را جدی بگیرید:

۱ معاینه پاهایتان را جزء برنامه روزانه‌تان قرار دهید. هر روز بعد از فعالیت، پاهای خود را معاینه کند و به دنبال زخم، قرمزی، تاول، سوراخ و خراشیدگی باشید. برای این کار می‌توانید از آینه کمک بگیرید یا از کسی بخواهید این کار را برایتان انجام دهد؛

۲ هر روز بعد از فعالیت، پاهایتان را با آب ولرم و صابون ملایم بشویید. صابون‌های قوی ممکن است باعث خوردگی پوست پاهایتان بشود؛

۳ دمای آب را قبل از گذاشتن پاهایتان به داخل آن اندازه بگیرید. پای شما نمی‌تواند به خوبی قبل، داغ بودن آب را متوجه شود و ممکن است بسوزید. سوختگی هم زمینه پای دیابتی است؛

۴ پاهایتان را آرام و کامل خشک کنید. خشک بودن بین انگشتان پا خیلی مهم است چون عفونت در جای مرطوب بیشتر به وجود می‌آید؛

۵ دیابت باعث خشکی و شکنندگی پوست می‌شود. به همین دلیل، بهتر است بعد از شستشو و استحمام حتماً پوست دست و پای خود را با یک لوسیون نرمال یا روغن معمولی چرب کنید. اما بین انگشتان شما به هیچ‌وجه نباید چرب شود؛

۶ پاهای شما به غیر از معاینه توسط خودتان، باید توسط یک پزشک هم حداقل سالی دو بار معاینه شود تا هم اعصاب پا بررسی شوند، هم آسیب‌هایی که ممکن است شما متوجهش نشده باشید؛

۷ ورزش روزانه باعث بهبود گردش خون می‌شود. پاهایتان را ضربدری روی هم قرار ندهید زیرا جلوی گردش طبیعی خون را می‌گیرد. طولانی‌مدت در یک وضعیت ثابت نایستید چون متوجه زخم شدن پای خود نمی‌شوید و جلوی گردش خون به کف



پایتان را هم می‌گیرید؛

۸ یاد بگیرید چطور ناخن‌هایتان را بگیرید که انگشتان‌تان زخم نشود. قبل از گرفتن ناخن، انگشتان‌تان را در آب ولرم بگذارید تا ناخن‌ها نرم شوند. ناخن‌ها را صاف بگیرید تا گوشه‌هایش داخل گوشت نشود؛

۹ پمادهای آنتی‌بیوتیکی ممکن است باعث زخم شدن پاهای شما شوند. مراقب استفاده از آنها باشد. مراقب استفاده از کیسه آب‌گرم و جوراب‌های برقی باشید. ممکن است موقع استفاده از آنها پاهایتان بسوزد و باخبر نشوید. سواحل شنی داغ نیز برای شما خطرناکند؛

۱۰ سیگار نکشید! سیگار باعث کاهش گردش خون در انتهای اندام‌ها می‌شود و زمینه را برای تشکیل پای دیابتی مهیا می‌کند؛ و

۱۱ همیشه کفش بپوشید؛ مخصوصاً اگر بینایی‌تان افت کرده و حس پاهایتان تضعیف شده است. اما هر کفشی را نخرید و نپوشید:

این جمله که «پوشید، بعداً جا باز می‌کند» را باور نکنید. کفش باید کاملاً متناسب پاهایتان باشد، نه تنگ، نه گشاد؛ راحت‌راحت؛

بعد از ۵ ساعت پوشیدن کفش، آن را از پایتان خارج کنید تا هم نقاط تحت فشار پا هوایی بخورند، هم گردش خون آن دوباره برقرار شود؛

جوراب‌های کشی و ورزشی محکمی که روی پایتان جا می‌اندازد، نپوشید.



- از حجم غذای هر وعده
- غذایی‌تان بکاهید اما
- تعداد وعده‌هایتان را
- بیشتر کنید.

جوراب‌های تمییز، نخ‌ی و خشک بپوشید. جوراب‌های نایلونی ممکن است باعث حساسیت و زخم شوند. جوراب، خود یک لایه محافظ بین کفش و پای شماست؛

◀ ترجیحاً کفش طبی یا ورزشی بپوشید. بیشتر کفش‌های رسمی، پاشنه بلند و مدل‌دار باعث فشار مفرط بر پا می‌شوند و می‌توانند زمینه‌ساز زخم و پای دیابتی شوند؛

◀ شب‌ها اگر احساس سردی در پنجه پا می‌کنید، یک جوراب گرم بپوشید. در هوای سرد حتماً جوراب گرم بپوشید تا دچار سرماخوردگی نوک انگشتان پا نشوید؛

◀ حتی داخل اتاق هم سعی کنید پابرهنه راه نروید. یک خار کوچک داخل فرش، تکه‌نان خشک‌شده و هر چیز دیگری می‌تواند خیلی آسان باعث زخم شدن پایتان شود؛ و

◀ صندل، دمپایی لانگشتی و دمپایی جلو باز نپوشید. برای مدت طولانی دمپایی نپوشید.

قند و پندهای نهایی

- ◀ ۱ پنهانکاری، ممنوع! بیماری‌تان را به اطرافیان و همکارانتان اطلاع و به آنها آموزش بدهید در مواقع لزوم (مثلاً هنگام افت شدید قند) چه کار باید بکنند. بهتر است یک کارت شناسایی که اطلاع بدهد شما دیابتی هستید هم همیشه همراهتان باشد؛
- ◀ ۲ معاینه سالانه چشم‌پزشکی را فراموش نکنید. کاهش بینایی از عوارض اجتناب‌ناپذیر دیابت است که با معاینه مرتب می‌توانید آن را به تأخیر اندازید؛
- ◀ ۳ دم ظهرها و عصرها بدن لرزه و رعشه دارید؟ شب‌ها کابوس می‌بینید؟ عرق سرد می‌کنید؟ از حال می‌روید؟ اینها می‌تواند علامت هیپوگلیسمی یا افت قند باشد. به پزشک مراجعه کنید تا داروهایتان را تنظیم کند؛
- ◀ ۴ افسردگی از عوارض دیابت است. با متخصص اعصاب و روان مشورت کنید و ورزش را از برنامه روزانه‌تان حذف نکنید؛
- ◀ ۵ قلب یکی از جاهایی است که از دیابت آسیب می‌بیند اما سکنه قلبی در بیماران دیابتی آن درد شدیدی که گفته می‌شود را ندارد. پس علایم جزئی را جدی بگیرید؛
- ◀ ۶ اگر احساس سرما در پایتان می‌کنید، آن را به بخاری نچسبانید. ممکن است به دلیل اختلال اعصاب محیطی، حتی پایتان بسوزد و خراب‌دار نشوید؛ و
- ◀ ۸ دیابت اگر خوب کنترل شود، دیگر یک بیماری نیست؛ فقط یک وضعیت خاص است که در آن باید حسابی هوای بدنتان را داشته باشید.





دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی هرمزگان

مجتمع آموزشی، پژوهشی و درمانی پیامبر اعظم (ص)

آهوزس
برای محافظت
از فردا



شعار روز
جهانی دیابت
۲۰۲۲

دسترس به
آهوزس
دیابت

واحد آموزش سلامت

آبان ماه ۱۴۰۱

روز جهانی دیابت



دیابت نوع ۱

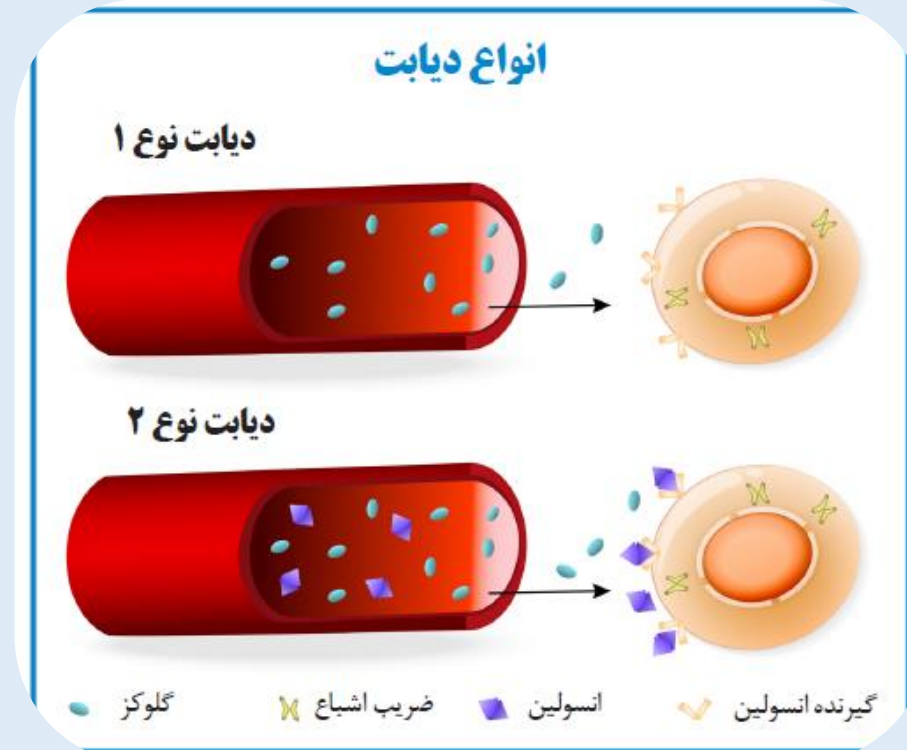
دیابت نوع ۱ (وابسته به انسولین یا دیابت دوران کودکی) با تولید انسولین ناکافی در بدن مشخص می شود و کنترل آن با تزریق روزانه انسولین امکان پذیر است.

علت دیابت نوع ۱

شناخته شده نیست و در حال حاضر نمی توان از آن پیشگیری کرد.

دیابت نوع ۲

دیابت نوع ۲ (غیر وابسته به انسولین یا دیابت بزرگسال) حاصل استفاده غیر موثر بدن از انسولین است. دیابت نوع ۲ شامل ۹۰ درصد از مبتلایان به دیابت در سراسر جهان می شود و تا حد زیادی نتیجه اضافه وزن و چاقی و عدم فعالیت بدنی است.





دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی هرمزگان

قرنیه چشم

خونریزی
شکيه

دهان و
دندان

عفونت لثه و
لقی دندان

مغز

سکته مغزی

عوارض
دیابت

کليه

نارسائی کلیه

قلب

سکته قلبی

عروق محیطی

تنگی عروق
محیطی

روز جهانی
دیابت





روز جهانی دیابت

تغذیه و دیابت

عدم مصرف قند و شکر و غذاهای حاوی آنها (مثل شیرینی، بیسکوئیت، مربا، آدامس، نوشابه و غیره)



عدم مصرف غذاهای پرچرب و سرخ شده و مصرف غذاها به صورت کبابی یا آب پز



استفاده از شیر و لبنیات کم چرب

استفاده از میوه جات و سبزیجات ساده و مصرف سالاد و سبزیجات بدون سس



ارتباط مداوم با مشاور تغذیه

مصرف نان های حاوی آرد سبوس دارمانند سنگ



مصرف غذاهای روزانه با حجم کم و دفعات بیشتر



مصرف حبوبات مانند نخود، لوبیا و عدس

استفاده از روغن های گیاهی جهت سرخ کردن

عدم مصرف غذاهای کنسروی و رعایت رژیم کم نمک



علائم هشدار دهنده دیابت

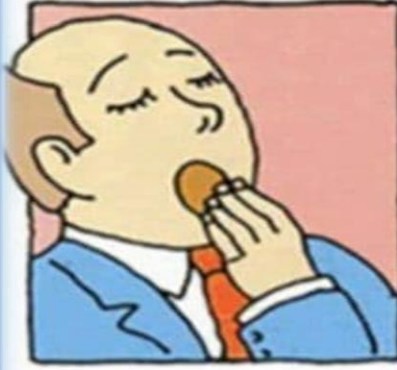




دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی هرمزگان

مجتمع آموزشی، پژوهشی و
درمانی پیامبر اعظم (ص)

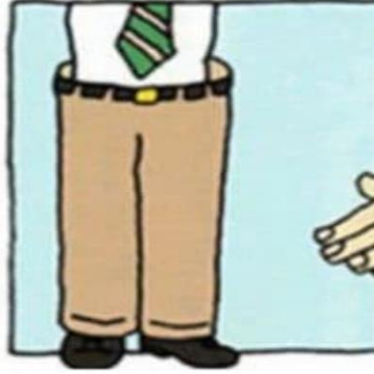
علائم دیابت



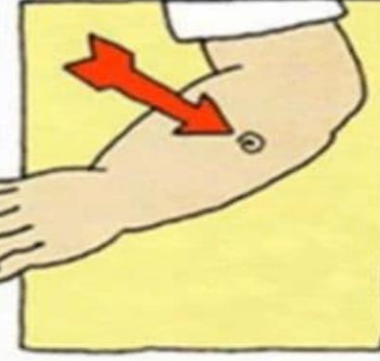
پی حالی و کمرختی



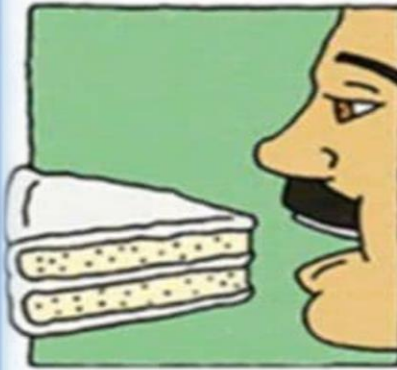
تکرر ادرار



کاهش وزن



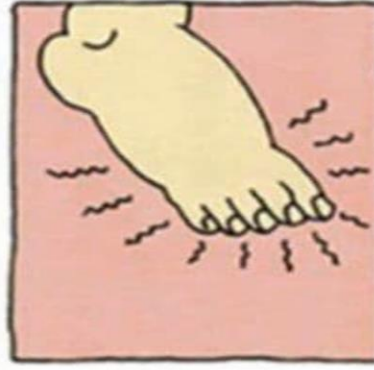
طول کشیدن
ترمیم زخم



پرخوری



تاری دید
سردرد



پی حس پی پاهای



پرنوشی



روز
جهانی
دیابت

واحد آموزش سلامت
آبان ماه ۱۴۰۱



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی هرمزگان

مجتمع آموزشی، پژوهشی و
درمانی پیامبر اعظم(ص)

چه کسانی در معرض ابتلا به دیابت هستند؟



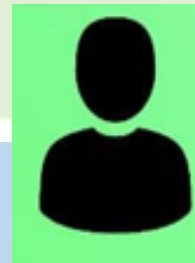
افراد کم
تحرک



افراد دارای
فشار خون
بالا



افراد بالای
۴۵ سال



افراد دارای
اضافه وزن و
چاق



افراد دارای
سابقه خانوادگی



افراد دارای
تغذیه ناسالم



۲۳ آبان روز جهانی دیابت

واحد آموزش سلامت

آبان ماه ۱۴۰۱