

مقدمه

دیابت نوعی بیماری است که مشخصه اصلی آن بالا رفتن بیش از حد قند خون می‌باشد. در دیابت انسولین در بدن به مقدار کافی ساخته نمی‌شود یا ممکن است انسولین نتواند کار خود را به خوبی انجام دهد. در نتیجه قند خون از میزان طبیعی آن بالاتر می‌رود.

هرچند دیگر دیابت بیماری کشنده‌ای محسوب نمی‌شود اما در صورت درمان ناکافی، عواقب زیان‌باری داشته و باعث بروز بیماری‌های خطرناکی از جمله سکته قلبی و مغزی، نارسایی کلیه و نابینایی می‌گردد.

عوامل خطر دیابت نوع دو

- ◊ چاقی (به ویژه چاقی شکمی) و اضافه وزن
- ◊ سابقه خانوادگی و دیابت حاملگی
- ◊ فعالیت بدنی کم
- ◊ سابقه تولد نوزاد بیش از ۴ کیلوگرم

این افراد بهتر است آزمایش قند خون را سالی دو مرتبه انجام دهند.



خود مراقبتی و خود کنترلی (SMBG)

امروزه انجام مداوم کنترل قند خون امکان‌پذیر است که هر ۱۰-۵ دقیقه سطح قند خون را نشان می‌دهد. از دیگر ویژگی‌های آن، هشدار قند بالا و پایین و توانایی گرفتن داده‌ها و ثبت آن‌ها می‌باشد. خودکنترلی شامل: انجام آزمایش چربی خون حداقل به طور سالانه و اندازه‌گیری فشار خون در هر ویزیت.

* در صورتی که انسولین دریافت می‌کنید باید روزی ۳ مرتبه یا تعداد دفعات بیشتری تست قند خون از خود بگیرید که اساساً قبل از هر وعده غذایی باید اندازه‌گیری شود.

* بیمارانی که تعداد دفعات تزریق کمتری دارند یا تنها تحت کنترل رژیم درمانی هستند، SMBG یک تا چهار بار در روز انجام شود که اساساً قبل از صبحانه و قبل و دو ساعت بعد از بزرگترین وعده غذایی باید انجام شود ولی فقط ۳ تا ۴ روز در هفته این تست انجام شود.

غذای مناسب به تنظیم قند خون در طول روز کمک می‌کند و فرد را از ابتلا به عوارض خطرناک دیابت حفظ می‌کند. برای اطمینان از درستی روش تغذیه باید به مشاور تغذیه مراجعه شود.

توصیه‌های تغذیه‌ای

۱. هر روز در زمان‌های مشخص غذا بخورید.
۲. هیچ وعده غذایی یا میان وعده‌ها را فراموش نکنید.
۳. رژیم غذایی متعادل داشته باشید. این رژیم ویتامین‌ها، مواد معدنی و مواد مغذی مورد نیاز شما را تامین می‌کند.
۴. خوردن غذاهای حاوی قند بالا را محدود یا قطع کنید: آبمیوه‌ها و نوشیدنی‌های صنعتی، نوشابه (رژیمی یا معمولی) کیک، کلوچه، شیرینی و شربت، قند و شکر، عسل و انواع مرباها و کمپوت‌ها
۵. وعده‌های اصلی و میان وعده‌ها باید حاوی چربی‌های سالم برای سلامت قلب باشند: روغن زیتون، روغن کلزا (کانولا)، روغن آفتابگردان، مغزها و دانه‌ها باید جایگزین روغن سویا، پیه و دنبه شوند.
۶. حداقل دوبار در هفته از ماهی استفاده کنید: ماهی چرب نظیر قزل آلا و ساردین
۷. اگر باردار و یا شیرده هستید با مشورت پزشک این کارها را انجام دهید.





دیابت



دسترسی به مطالب آموزشی با:

(۱) **بارکد:** جهت دریافت مطالب آموزشی،

تصویر مقابل را با دوربین تلفن همراه خود

اسکن نمایید.

(۲) **کانال گپ/ایتا**

<https://gap.im/nursingclinic>

<https://eitaa.com/joinchat/2349335043Ccb0415Safa8>

لرزش، احساس ضعف و خواب آلودگی، عرق سرد و رنگ پریدگی از علائم کاهش قند خون است. همیشه به هنگام بیرون رفتن از منزل چند عدد آبنبات به همراه خود داشته باشید و به مجرد احساس علائم کاهش قند خون آن را مصرف کنید.

ورزش و دیابت

ورزش و فعالیت بدنی برای تنظیم قندخون و سوزاندن قند اضافی بسیار موثر است. اگر می خواهید ورزش های سنگین را شروع نمایید، قبلاً با پزشک معالج مشورت کنید.

بهترین ورزش انجام ۱۵۰ دقیقه پیاده روی در هفته می باشد. پیاده روی را از مقدار کم و با سرعت کم شروع کرده به تدریج، مدت و سرعت آن را افزایش دهید.



تهیه کننده: کمیته آموزشی و ارتقای سلامت بیمارستان ابن سینا
تایید کننده: گروه آموزشی روان پزشکی / اداره بهبود کیفیت و ایمنی بیمار

تصویب کننده: معاون توسعه مدیریت و منابع

شماره تماس کلینیک پرستاری آموزش سلامت ۰۵۱-۳۷۰۰۲۳۹۸

منابع: Krause's Food & the Nutrition Care Process 2017

مصرف سبزیجات در بیماران دیابتی از اهمیت خاصی برخوردار است. خوردن سبزیجات به همراه غذا از افزایش ناگهانی قند خون جلوگیری کرده و باعث کاهش کلسترول خون می شود:

انواع سبزی، خیار، کاهو، کلم، کدو، بادمجان، گوجه فرنگی، انواع کلم، اسفناج و فلفل دلمه ای دارای خواص ویژه ای بوده و بهتر است از این مواد بیشتر مصرف شود.

قند میوه تفاوت چندانی با قند معمولی ندارد و در صورت زیاده روی در مصرف میوه، قند خون افزایش خواهد یافت: هندوانه، خربزه، طالبی شیرین، انگور عسگری، خرما و انجیر نسبت به سایر میوه ها قند بیشتری دارند.

نکات اساسی و مهم در بیماران دیابتی

مقادیر بسیار زیاد از یک غذای سالم هم می تواند قند خون شما را به اندازه یک غذای شیرین افزایش دهد. با دقت به برچسب های (بدون قند) و (بدون قند افزوده یا رژیمی) توجه کنید:

عبارت رژیمی یا بدون قند به معنی بدون کربوهیدرات نیست. این کربوهیدرات درون غذاها است که بیشترین اثر را روی سطح قند خون دارد. ایجاد نظم در ساعات صرف غذا و ثابت بودن مقدار غذای هر وعده، صرف یک غذای سبک مانند یک لیوان شیر کم چرب یا دو تا سه لقمه نان و پنیر قبل از خواب از کاهش قند خون در طول شب جلوگیری می کند.