

دیابت یکی از انواع بیماریهای مهم غیر واگیردار و مزمن می باشد که امروزه در دنیا افراد زیادی به آن مبتلا هستند. دیابت یک نوع اختلال در تولید و عمل هورمون انسولین و سوخت و ساز بدن است بطوریکه سلولها قادر به استفاده کامل از قند نمی باشند و قند خون بالاتر از حد طبیعی آن می شود.

چند نوع دیابت وجود دارد؟

دیابت نوع یک بیشتر در افراد زیر ۳۰ سال اتفاق می افتد که این افراد نیازمند تزریق انسولین می باشند.

دیابت نوع دوم: این بیماران معمولاً نیاز به انسولین ندارند و با کنترل رژیم غذایی و ورزش و کنترل وزن خود می توانند قند خون را تنظیم نمایند و در صورت نیاز به داروهای کاهش دهنده قند استفاده می کنند.

دیابت حاملگی: این نوع دیابت در دوران بارداری بوجود می آید و عموماً بعد از زایمان از بین می رود ولی احتمال ابتلا به دیابت در سالهای بعد، زیاد است

عوامل خطر در ایجاد دیابت نوع ۲ عبارتند از:

۱- سابقه خانوادگی ۲- اضافه وزن و چاقی شکمی

۳- سن بالای ۳۰ سال ۴- شیوه غلط زندگی شامل برنامه غذایی نادرست، فعالیت بدنی کم و چاقی و اضافه وزن که از مهمترین عوامل ابتلا می باشد.

دیابت نوع ۲ با چه علائمی آغاز می شود؟

نشانه های دیابت نوع ۲، معمولاً به تدریج ایجاد می شود و ممکن است تا سالها پس از ایجاد بیماری پدیدار نشود که نشانه ها عبارتند از: تکرر ادرار، تشنگی فراوان، کاهش وزن سریع بدون دلیل، ، بهبود کند زخم ها، از دست دادن آب بدن، گرسنگی بیش از حد، کاهش بینائی ناگهانی ، سوزن سوزن شدن و بی حس دستها

علائم عمومی دیابت



درمان دیابت نوع ۲ چگونه می باشد؟

درمان اصلی دیابت نوع ۲ تغییر شیوه زندگی و اصلاح رژیم غذایی، تحرک کافی و ورزش و در صورت چاقی، کاهش وزن می باشد. اگر با رعایت موارد فوق ظرف ۳ ماه قند خون به حد طبیعی نرسید علاوه بر تغییر شیوه زندگی نیاز به مصرف داروهای خوراکی زیر نظر پزشک می باشد. بنابراین مراحل درمان شامل: ۱- مراقبت های تغذیه ای و رعایت رژیم غذایی مناسب زیر نظر مشاور تغذیه

۲- فعالیت بدنی و ورزشی بطور منظم ورزشهای هوازی مثل پیاده روی، قدم زدن، به آهستگی دویدن، شنا یا نرمش در آب و ورزشهای قدرتی مثل بدنسازی و ورزشهای کششی مفید می باشد ابتدا به مدت ۱۵ دقیقه پیاده روی آرام ۲ بار در هفته کافیهست. بتدریج به شدت و زمان ورزش بیفزایید و به مدت ۳۰-۴۵ دقیقه، ۴-۵ بار در هفته افزایش دهید. تا اثرات آن را در کنترل قند خود ببینید. در هنگام ورزش حتماً یک ماده شیرین مثل قند یا شکلات همراه داشته باشید تا در صورت افت قند از آن استفاده کنید.

۳- دارو درمانی زیر نظر پزشک

۴- اندازه گیری گلوکز خون جهت تنظیم قند خون و آموزش درمان توسط خود بیمار جهت تنظیم روزانه قند خون

۶- گروه روغن‌ها و چربیها : از مصرف کره، خامه، مارگارین، روغن جامد و سس مایونز خودداری کنید و به جای آن از روغنهای مایع و روغن زیتون و گیاهی به مقدار کم استفاده کنید.

۷- گروه سبزیجات و میوه جات : در هر وعده ای غذایی از انواع سبزیجات که فیبر کافی دارند به صورت خام یا پخته مصرف نمایید.

بهتر است از میوه های شیرین خربزه، هندوانه ، انگور، موز، انجیر، میوه شیرین، خرما، بوم، هویج نباشد.



آموزش مراقبت دیابت

واحد آموزش سلامت بیمارستان میمه

بخش اورژانس

کد آموزش: PM/EC-0/00-9

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۴/۱/۱



۳- از مصرف قند و شکر ، مربا، عسل، نبات، شکلات، شیرینی جات، بیسکویت، کلوچه، کمپوت، ژله، انواع شربت‌ها و نوشابه خودداری کنید و به جای آن از توت خشک و یا کشمش به مقدار کم استفاده کنید. نمایید.

۴- مصرف نمک را محدود کرده و از مصرف غذاهای پر نمک مانند خیار شور، رب گوجه فرنگی، انواع سس و... اجتناب کنید.

۵- گروه شیر و ماست : شیر و ماست مصرفی شما باید کم چرب باشد از مصرف شیر پر چرب و ماست چکیده خود داری کنید.

۵- معاینات پزشکی سالانه شامل معاینه چشم، کلیه، دندان ها، لته ها و پاها و واکسیناسیون به موقع و آزمایشات مرتب زیر نظر پزشک را فراموش نکنید

۶- دخانیات بخصوص سیگار و الکل مصرف نکنید.

رژیم غذایی بیماران دیابتی: روزانه بطور منظم ۳ وعده اصلی و ۳ میان وعده در ساعات معینی مصرف کنید در غذای روزانه شما باید از تمام گروه های غذایی زیر وجود داشته باشد

۱- گروه نان و غلات : از نانهای سبوس دار و کم نمک مثل سنگک، بربری و نان جو به جای نان لواش و باگت مصرف نمایید به جای برنج کته از برنج آبکش به میزان تعیین شده مصرف کنید. در مصرف سیب زمینی احتیاط کنید. سیب زمینی پخته و پوره مصرف نکنید.

۲- گروه پروتئنها: مصرف گوشت قرمز را محدود نموده و به جای آن از گوشت‌های سفید شامل مرغ (بدون پوست) ، ماهی و پرندگان و سفیده تخم مرغ (به جای زرده تخم مرغ) ، یا هفته ای ۲ بار مصرف گوشت گوساله بدون چربی (مغز ران) به میزان کم

