

دیابت:

دیابت یک اختلال در سوخت و ساز (متابولیسم) بدن است که در آن یا انسولین به میزان کافی در بدن وجود ندارد و یا انسولین موجود قادر نیست تا وظیفه خود را به درستی انجام دهد و در نتیجه به علت وجود مقاومت در برابر آن، قند خون بالا می‌رود. انسولین هورمونی است که وظیفه اصلی آن کاهش قند خون است.

انواع دیابت:

- ۱- دیابت نوع ۱
- ۲- دیابت نوع ۲
- ۳- دیابت حاملگی

فرق دیابت نوع ۱ و ۲ در چیست؟

دیابت نوع ۱: تولید انسولین از پانکراس (لوزالمعده) به علت از بین رفتن سلولهای سازنده انسولین، متوقف میشود به همین خاطر افراد مبتلا به این نوع دیابت باید از بدو تشخیص، انسولین مورد نیاز بدن را به صورت تزریقات روزانه تأمین کنند. دیابت نوع ۱ اغلب در سنین زیر ۳۰ سال به وجود میآید.

۱

دیابت نوع ۲: که بیشتر در بالغین بالای ۳۰ سال و چاق دیده میشود انسولین تولید شده از پانکراس به خوبی عمل نمیکند. در واقع یا پانکراس به اندازه کافی انسولین ترشح نمیکند و یا این که انسولین ترشح شده، به علت وجود مقاومت به انسولین مخصوصاً در افراد چاق، فاقد کارایی لازم است.

علائم بیماری:

شروع دیابت نوع ۱ بسیار ناگهانی و ناراحت کننده است، که میتواند علائم ذیل را به دنبال داشته باشد.

- ۱) تکرر ادرار
- ۲) تشنگی و خشکی دهان به طور غیرطبیعی
- ۳) خستگی مفرط یا کمبود انرژی
- ۴) گرسنگی مداوم
- ۵) کاهش ناگهانی وزن
- ۶) تاری دید
- ۷) عفونتهای مکرر

➤ شروع دیابت نوع ۲ تدریجی است بنابراین تشخیص بیماری کار بسیار دشواری است. به هر حال علائم دیابت نوع ۱ بصورت خفیف تر ممکن است در مبتلایان به دیابت نوع ۲ نیز وجود داشته باشد.

۲

در برخی افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ هیچ گونه علائم زودرس بیماری دیده نمی‌شود و ممکن است سالها پس از ابتلا، تشخیص داده نشود. نیمی از این افراد در زمان تشخیص دچار عوارض مختلف دیابت هستند.

رعایت ۵ اصل کنترل دیابت باعث میشوند تا افراد دیابتی بتوانند یک زندگی سالم داشته باشند و از پیدایش عوارض دیابت جلوگیری کنند.

این ۵ اصل عبارتند از: آموزش، کنترل روزانه قند، تغذیه صحیح، فعالیت جسمانی و مصرف منظم داروها (قرص یا انسولین) در صورتی که هر یک از این پایه‌ها سست باشد تعادل و در واقع کنترل دیابت بر هم خواهد خورد.



۳

گروه هدف: مراجعین



دیابت

تهیه و تنظیم توسط :

سوپروایزر آموزشی

تاریخ بازبینی : پاییز سال ۱۳۹۸

شماره پمفلت : SELF/۳۱۷

در مواردی که دیابت کنترل نشود عوارض ظاهر می شود که مهمترین آن عبارتند از:

- ۱- عارضه چشمی: که ممکن است به نابینایی کامل ختم شود
- ۲- نوروپاتی (بیماری کلیه)
- ۳- نوروپاتی (آسیب دیدگی اعصاب): در صورت همراه شدن با مشکلات گردش خون ممکن است موجب ایجاد زخم در پاهاشود که در نهایت به قطع عضو میانجامد.
- ۴- بیماری قلبی - عروقی - مغزی: که بر روی قلب و رگهای خونی اثر میگذارد و یا ممکن است به سکتته های قلبی (منجر به حمله قلبی) سکتته مغزی (یکی از علل اساسی ناتوانی و مرگ در افراد دیابتی) منجر شود.

تغذیه مناسب در بیماران دیابتی :

۱- مواد غذایی زیر باید از رژیم بیماران دیابتی حذف شود: قند و شکر ، مربا ، فالوده ، بستنی ، نبات ، پولکی ، انواع شربت ، عسل ، انواع شیرینی ، گز ، سوهان ، دلستر ، ماءالشعیر ، نوشابه (رژیمی یا معمولی) ، آب میوه (طبیعی یا صنعتی) - نان ، برنج ، سیب زمینی ، ماکارونی ، انواع میوه، حبوبات ، گوشت ، چربی ها مغزها ، لبنیات باید در حدی که در رژیم غذایی معین شده مصرف شود.

۲- 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 میشود. منظور از سبزیجات انواع سبزی ، خیار ، گوجه ، کاهو ، کلم ، کنگر ، کدو و بادمجان میباشد که در بین این مواد گوجه فرنگی ، انواع کلم ، اسفناج و فلفل دلمه ای دارای خواص ویژه ای بوده و بهتر است از این مواد بیشتر استفاده شود.

۳- 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 و بهتر است از این میوه ها کمتر استفاده شود.