دیابت

تعریف دیابت: دیابت یک بیماری طولانی مدت است که بدن قادر به استفاده از مواد قندی نیست و با افزایش قندخون مشخص می شود.

در بیماری دیابت انسولین به مقدار کافی در بدن وجود ندارد و یا اینکه انسولین به مقدار کافی وجود دارد اما انسولین توانایی انجام وظایف خود را ندارد و در نتیجه یک حالت مقاومت در برابر انسولین وجود دارد.

نتیجه این کمبود انسولین یا مقاومت به انسولین این است که قند از خون وارد سلول ها نمی شود و در نتیجه قند در خون مانده و باعث افزایش قند خون می شود.

قند خون ناشتا بیشتر از ۱۱۰ و یا قند خون غیر ناشتا بیشتر از ۱۸۰ را دیابت می گویند.

انواع دیابت:

دیابت نوع ۱: در کودکان و نوجوانان دیده می شود و برای درمان آن نیاز به انسولین می باشد.

دیابت نوع ۲: شایعترین نوع دیابت است و معمولا در افراد بالای ۳۰ سال دیده می شود.

دیابت بارداری: معمولا از ماه پنجم به بعد ایجاد می شود و اکثرا بعد از زایمان بهبود می یابد.

علائم بیماری دیابت:

افزایش احساس تشنگی

افزایش دفعات و حجم ادرار

کاهش وزن علی رغم افزایش اشتها

خستگی مفرط

تاخیر در بهبود زخم

نکات مهم برای بیماران دیابتی:

بهتر است ماهانه آزمایش قندخون انجام شود.

فعالیت بدنی منظم (مثل پیاده روی منظم، دویدن ، دوچرخه سواری و شنا) با نظر پزشک داشته باشید.

از مصرف دخانیات جدا خودداری کنید.

تعداد وعده های غذایی را افزایش دهید ولی در هر دفعه مقدار غذای کمتری مصرف کنید.

قند خونتان را به طور مرتب اندازه گیری کنید و آن‌ها را ثبت کنید.

یک رژیم غذایی سالم داشته باشید .

بطور منظم ورزش کنید؛ حداقل ۳۰ دقیقه، ۵ بار در هفته .

درصورت چاقی یا اضافه وزن، وزنتان را کاهش دهید .

زیاد آب بنوشید .

ورزش علاوه بر بهبود سیستم گردش خون، باعث بهبود سیستم ایمنی می شود، بنابراین داشتن فعالیت بدنی روزانه ضروری است، اما باید از حضور در مکان های شلوغ مانند باشگاه ها خودداری کنیم.

برای کاهش بروز پنومونی باکتریایی باید واکسیناسیون آنفلوانزا و پنوموکوک را انجام دهیم.

برای حفظ قندخون طبیعی، ممکن است طبق نظر پزشک نیاز به تغییرات مکرر در دوز انسولین و تعداد تزریقات روزانه باشد.

از کفش راحت و جوراب نخی و ضخیم استفاده کنید.

پاهای خود را مرتب با مواد ضدعفونی ملایم شستشو دهید و ناخنهای پا را کوتاه نگهدارید.

یک ماده شیرین با خود داشته باشید که در صورت احساس علائم کاهش قندخون (ضعف و گرسنگی ، عرق سرد، طپش قلب و....) بلافاصله مصرف نمایید.

با توجه به اینکه در این بیماری مقاومت بدن در مقابل عفونت ها کاهش می یابد، بنابراین نکات بهداشتی را رعایت نمایید و از پیدایش زخم، بریدگی و فرو رفتن اجسام نوک تیز در دست و پای خود جلوگیری کنید.

اگر از کنترل مطلوب قندخون برخوردار هستید به طور مرتب سالی یکبار جهت معاینات قلبی و کنترل گردش خون ، آزمایش چربی خون، بررسی اعصاب، کلیه ها و چشم های خود به پزشک مراجعه کنید.

داروهایتان را به طور منظم مصرف کنید.

درصورتی که پزشک برای کنترل سایر عوارض از قبیل فشار خون یا کلسترول بالا دارویی تجویز کرده است آنها را به طور منظم مصرف کنید.

توصیه های غذایی برای دیابتی ها:

سبزی های سبز و برگ دار بخوریم.

روزانه دو یا سه وعده میوه بخوریم.

از مصرف قند و شکر و انواع شیرینی پرهیز نمایید.

مصرف میوه های شیرین(انگور، خربزه، هندوانه، خرما، توت و ..) و خشکبار شیرین(توت خشک و کشمش و ...) را در برنامه غذایی خود محدود کنید.

از حبوبات و سبزیجات در برنامه غذایی خود استفاده نمایید.

نان سبوس دار مصرف کنید.

از مواد نشاسته ای مثل برنج، نان، سیب زمینی، گندم، جو و ماکارونی فقط به میزانی که موجب افزایش وزن نشود استفاده کنید.

مصرف چربیها را کاهش دهید.(روغن مایع بدون کلسترول استفاده نمایید)

عوامل خطر:

عواملی که احتمال ایجاد دیابت را بیشتر می کنند:

سابقه خانوادگی داشتن دیابت

سن بیشتر مساوی ۴۵ سال

سابقه داشتن کلسترول بالا

سابقه پر فشاری خون (بیشتر از ۱۴۰/۹۰)

وجود سابقه دیابت بارداری

سابقه داشتن یک قند خون ناشتا بالا در آزمایشات