



مقدمه:

دیابت یکی از مهمترین مشکلات بهداشتی- درمانی و اجتماعی و اقتصادی جهان است. دیابت یک بیماری مزمن است که درمان قطعی برای آن شناخته نشده است. بی توجهی به این بیماری تدریجا منجر به عوارض وخیم می گردد. اگر بیماران راجع به دیابت، عوارض و پیشگیری آن آگاهی کافی نداشته و به اصلاح تغذیه و عادات زندگی خود بپردازند می توانند از یک زندگی سالم با طول عمر طبیعی بهره مند شوند.

مبتلایان به دیابت یاد بگیرند که چگونه قند خون خود را کنترل کنند تا از عوارض حاد و مزمن پیشگیری شود.

دیابت چیست؟

دیابت یا بیماری قند یک اختلال در توازن بین ترشح انسولین و میزان قند خون فرد است. انسولین ماده است که باعث می شود قندی مورد استفاده سلول های بدن قرار گیرد.

آموزش در مورد انواع دیابت:

دیابت نوع یک: سلول های سازنده انسولین تخریب می شوند و بدن انسولین ندارد و فرد برای ادامه زندگی نیاز به دریافت انسولین دارد.

دیابت نوع دو: اثر انسولین در بدن کاهش می یابد اما انسولین در بدن وجود دارد.

آموزش در مورد علائم بیماری دیابت:

- ۱- پر خوری
- ۲- پر نوشی
- ۳- پر ادراری
- ۴- کاهش وزن
- ۵- خستگی
- ۶- تاری دید چشم
- ۷- افزایش احتمال عفونت

البته گاهی ممکن است دیابت کامل بدون علامت باشد.

اهمیت دیابت:

تشخیص و درمان به موقع و درست دیابت مهم است زیرا اگر درمان صحیح انجام نشود و قند خون طولانی مدت بالا بماند، عوارض آن در قسمت های مختلف بدن (کلیه ، چشم، پا ، قلب، اعصاب) پیدا خواهد شد.

برای پیشگیری یا به تاخیر انداختن این عوارض لازم است قند خون، فشار خون و چربی خون فرد دیابتی در حد مطلوب نگهداری شود و فرد دخانیات مصرف نکند.

عوارض دراز مدت در اندام های زیر پیدا می شود:

- ۱- شبکیه چشم و اختلال دید
- ۲- کلیه ها و نارسایی کلیه
- ۳- اعصاب و از بین رفتن حس اندام ها
- ۴- رگ های خونی در قلب، مغز، و پاها



آموزش به مددجو در مورد کنترل بیماری دیابت:

با برنامه غذایی مناسب، فعالیت بدنی منظم و نگهداری وزن در حد ایده آل می توان قند خون را کاهش داد. نگهداری وزن در حد طبیعی به کنترل چربی های خون و کاهش فشار خون نیز کمک می کند. البته بعضی از مبتلایان به دیابت برای کنترل قند خون به مصرف قرص های خوراکی پایین آورنده قند خون یا انسولین طبق نظر پزشک نیاز دارند.

آموزش به مددجو در مورد تغذیه صحیح:

- ۱- رژیم غذایی در دیابت تقریبا مانند تغذیه صحیحی است که برای همه افراد توصیه می شود.
- ۲- تغذیه باید به گونه ای باشد که فرد به وزن مطلوب خود برسد. در واقع بهتر است هر فرد با مراجعه به کارشناس تغذیه رژیم غذایی مناسب خود را دریافت کند.
- ۳- غذاها باید کم چرب و کم نمک باشد.
- ۴- مصرف مواد نشاسته ای مانند نان و برنج و ... را محدود نمایید.
- ۵- بهتر است از گوشت سفید مرغ و ماهی استفاده نمایید.
- ۶- سبزیجات زیاد مصرف نمایید.





بیمارستان بین المللی قائم (عج)

کلیات دیابت



تهیه : بخش ICU 2

پزشک تایید کننده : دکتر خباز

زیر نظر کمیته آموزش بیمارستان بین المللی قائم (عج)

نکاتی که افراد دیابتی در مورد ورزش باید رعایت کنند:

قبل از شروع ورزش با پزشک در مورد ورزش مناسب و مدت آن و نیاز به بررسی قلبی مشورت کنید. اگر تاکنون ورزش نکرده اید از میزان کمن شریع کنید. در هر جلسه ابتدا با ۵ دقیقه گرم کردن بدن شروع نمایید. در آخر هر جلسه ۱۰ دقیقه نرمش برای سرد کردن انجام دهید.

منابع:

سوازن س.اسملترز، پرستاری داخلی- جراحی برونر و سوار ث. ترجمه احمدعلی اسدی نوقابی، دکتر ناهید دهقان نیری. نشر سالمی، ۱۳۸۸

رشت، بلوار شهید افتخاری

۰۱۳۳۳۵۶۵۰۱۱-۱۹

۰۱۳۳۳۵۶۵۰۱۰

www.ghaem-hospital.ir

info@ghaem-hospital.ir

۷- مواد شیرین مانند قند، شکر، خرما و میوه های شیرین را مصرف نکنید. موز نیز باید محدود شود.

۸- میوه های غیر شیرین و حبوبات در حد معمول آزاد است.

۹- شیر، ماست، لبنیات حد معمول و از نوع کم چرب استفاده نمایید.

۱۰- هرگز وعده اصلی و میان وعده ها را در برنامه غذایی حذف نکنید.

۱۱- توجه داشته باشید که آنچه گفته شد کلیات رژیم غذایی است و پزشک ممکن است بر حسب وضعیت شما نکاتی را علاوه بر موارد فوق توصیه نماید.

ورزش و دیابت:

افزایش فعالیت بدنی حتی اگر باعث کاهش وزن قابل توجه نشود فواید زیادی دارد. حداقل فعالیت توصیف شده ۲۰ دقیقه پیاده روی سه بار در هفته می باشد.

فواید برنامه منظم ورزشی برای افراد دیابتی:

- ۱- کنترل بیماری دیابت
- ۲- کنترل وزن و کاهش وزن
- ۳- آمادگی عضلانی
- ۴- اعتماد به نفس بیشتر
- ۵- تحمل تنش های عصبی