

آنچه در باره دیابت باید بدانید



کمیته آموزش سلامت

۱۴۰۴

داروهای گیاهی مانند داروهای شیمیایی می توانند عوارض داشته باشند. چنانچه نیاز به مصرف داروهای گیاهی در کنار داروهای شیمیایی داشته باشد باید توسط پزشک متخصص طب ایرانی تجویز شود.

بجای قند و شکر می توان از میزان متعادلی توت خشک در شرایطی که قند خون خیلی بالا نباشد استفاده کنند. خرما و عسل و غیره را باید با احتیاط مصرف کرد.

علاوه بر نکات قند مصرفی باید رژیم چربی مصرفی و نمک خوراکی و ... را رعایت کرد.

برای اطمینان از سلامت چشم و کلیه های خود، به طور منظم به پزشک متخصص مراجعه کنید.

برای جلوگیری از آسیب به پاها، شستشوی روزانه پا با آب ولرم و صابون مناسب و خشک کردن با حوله نرم توصیه می شود. در کوتاه کردن مناسب ناخن ها دقت کنید. پابرهنه راه نروید. از جوراب های نرم و ضخیم نخی یا کتان و از کفش های راحت استفاده کنید. بررسی پا از نظر زخم یا هر مشکل دیگر.

هشدار: در صورت داشتن تهوع و استفراغ، درد شکم، کاهش وزن غیرطبیعی، وجود بوی بد میوه در تنفس و یا کاهش هوشیاری باید سریعاً به پزشک معالج خود مراجعه نمایند.

منابع: جانیس ال. هینکل، کری اچ. چیویر، کریستین جی. اُوربا. پرستاری داخلی و جراحی برونر و سودارث ۲۰۲۲ جلد ۱۰ متابولیسم و آندوکراین، ترجمه: دکتر ناهید دهقان نیری، نویسندگان: جانیس ال. هینکل، کری اچ. چیویر، کریستین جی. اُوربا

اصلاح سبک زندگی جهت پیشگیری یا درمان

دیابت:

اصلاح سبک زندگی بهترین راه پیشگیری از دیابت است که شامل تغییر در برنامه غذایی، فعالیت جسمی، باورها و رفتارهای فرد می باشد.

ورزش، پاسخدهی سلولهای بدن به انسولین را افزایش میدهد. - افزایش فعالیت بدنی (حداقل ۳۰ دقیقه پیاده روی به مدت ۵ روز در هفته)



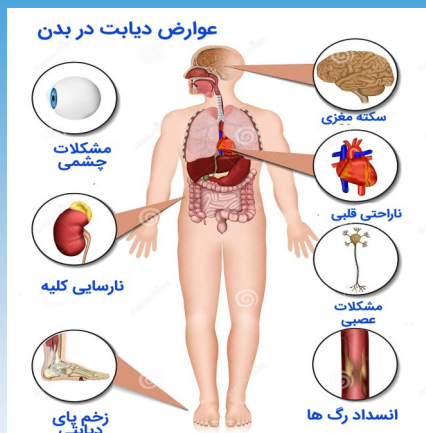
- مصرف ۶ وعده غذایی کم حجم در ساعات منظم به جای ۳ وعده غذایی پر حجم

- کاهش مصرف آب و مایعات حین مصرف غذا
- دراز نکشیدن و ورزش نکردن بلافاصله بعد از صرف غذا

- پرهیز از خشم و تنش های عصبی و تلاش برای حفظ آرامش، داشتن خواب مناسب و سحرخیز بودن



عوارض بیماری دیابت عبارتند از:



توصیه هایی برای پیشگیری از دیابت:

۱. ورزش و فعالیت جسمانی منظم

۲. عدم استعمال دخانیات

۳. استراحت و خواب کافی

۴. پرهیز از مصرف فست فودها و غذاهای آماده

۵. کاهش مصرف غذاهای فراوری شده و کنسروی

۶. نوشیدن آب به میزان کافی (حداقل ۶ تا ۸ لیوان در روز)

۷. حذف شکر و کربوهیدرات های تصفیه شده از رژیم غذایی

۸. دریافت کافی منابع غذایی حاوی فیبر (سبزیجات غلات



علائم دیابت



بالا بودن غیرطبیعی قند خون در آزمایش خون شما معیار اصلی در تشخیص دیابت شما می باشد.



اگر قند خون ناشتا به ۱۲۶ میلی گرم در دسی لیتر یا بیشتر برسد یا اگر سطح قند خون برای چندین بار تصادفی ۲۰۰ میلی گرم در دسی لیتر یا بیشتر بود، تشخیص دیابت مطرح می شود.



دیابت بیماری افزایش قندخون در بدن است. علت این بیماری به دلیل کاهش یا عدم ترشح هورمون تنظیم کننده قند خون (انسولین) در بدن ایجاد می شود. عامل اصلی این بیماری مسائل ژنتیکی یا چاقی است.



ترشح هورمون انسولین از لوزالمعده

انواع دیابت:

دیابت نوع ۱: وابسته به انسولین است. افراد مبتلا به این نوع دیابت باید از بدو تشخیص انسولین مورد نیاز خود را به صورت تزریقات روزانه دریافت کنند.

دیابت نوع ۲: در افراد بیش از ۳۰ سال و چاق رخ می دهد. تقریباً ۹۵ درصد از بیماران دیابتی را شامل می شود.

دیابت بارداری: به علت ترشح هورمون ها از جفت است که سبب ایجاد مقاومت نسبت به انسولین می شود.

نشانه های دیابت :

پر ادراری و تکرر ادرار-احساس پرنوشتی و تشنگی احساس ضعف و پرخوری-کاهش وزن بدون دلیل.

بیماری دیابت اگر کنترل نشود عوارض بسیاری همچون اختلالات قلبی-عروقی، نارسایی و از کار افتادگی کلیه ها، مشکلات چشمی، زخمهای پوستی به ویژه در پاها و آسیبهای عصبی ایجاد می کند.