



تعریف دیابت:

دیابت یا بیماری قند یک اختلال سوخت و سازی در بدن است. در این بیماری توانایی تولید هورمون انسولین در بدن از بین می رود یا بدن در برابر انسولین مقاوم شده و بنابراین انسولین تولیدی نمی تواند عملکرد طبیعی خود را انجام دهد.

علائم و نشانه ها:

پر ادراری، پر نوشی، پر خوری، کاهش وزن با وجود اشتها زیاد، خستگی و تاری دید از علائم اولیه شایع در دیابت است.

تشخیص:

- ۱- ثبت حداقل یک میزان قند خون تصادفی بالای ۲۰۰ میلی گرم بر دسی لیتر به همراه علائم دیابت (پرادراری، پر خوری، خستگی)
- ۲- قند ناشتایی بالاتر یا مساوی ۱۲۶ میلی گرم بر دسی لیتر (ناشتا یعنی هشت ساعت عدم مصرف هر نوع کالری)
- ۳- هموگلوبین A1C بالای ۶/۵٪
- ۴- نتیجه آزمایش تحمل قند ۷۵ گرم خوراکی ۲ ساعته بالای ۲۰۰ میلی گرم

عوامل مستعد کننده:

- سن بالا
- وزن بالا
- فشارخون بالا
- چربی خون بالا
- کم تحرکی
- استرس
- رژیم غذایی نامناسب

درمان:

- کنترل قند خون در سطح سلامتی شامل موارد زیر می باشد:
- برنامه غذایی متعادل (درمان طبیعی دیابت)
- تغییر سبک زندگی همراه با فعالیت فیزیکی مناسب و ورزش مداوم (درمان طبیعی دیابت)
- استفاده از داروهای کاهش دهنده سطح قند خون
- استفاده از داروهای دیگر که موجب کنترل فشارخون و چربی خون می شوند.
- عدم مصرف سیگار و الکل
- پرهیز از استرس

در واقع برنامه غذایی شما همان برنامه غذایی است که همه افراد جهت حفظ سلامتی خود باید رعایت کنند. بر این اساس، رعایت رژیم غذایی در بیماری دیابت به هیچ وجه، کاری دشوار و غیرعادی نیست و کلیه مبتلایان به سادگی می توانند با حفظ تنوع غذایی از عهده آن برآیند. بدن شما نمیتواند قند خون تان را در محدوده طبیعی نگه دارد. بنابراین خودتان باید این کار را انجام دهید. برای اینکه قند خونتان خیلی بالا یا پایین نرود باید روزانه ۶ وعده غذا در حجم کم میل کنید. (صبحانه، میان وعده صبح، نهار، میان وعده بعدازظهر و شام) مصرف میان وعده به جلوگیری از افت قند خون شما کمک می کند. به هیچ وجه میان وعده یا وعده های اصلیتان را حذف نکنید.

جهت جلوگیری از افت قند خون هنگام خواب، نیم ساعت قبل از خواب یک میان وعده کوچک (مثل یک لیوان شیر، یک واحد میوه یا یک کف دست نان) میل کنید.

مقدار غذایی که باید در هر وعده میل کنید در هر فرد متفاوت است که باید توسط متخصص یا کارشناس تغذیه تعیین شود.

کاهش وزن:

چربی های اضافه بدن باعث افزایش قند خون میشوند. اگر اضافه وزن دارید حتما باید وزنتان را کم کنید. کاهش ۵ تا ۱۰ کیلوگرم وزن تاثیر زیادی در کاهش قند خون دارد. از کاهش وزن های غیراصولی بپرهیزید. حتما تحت نظر متخصص یا کارشناس تغذیه اقدام به کاهش وزن کنید.



دانشگاه علوم پزشکی مشهد
دفتر بهبود کیفیت بیمارستان ولایت
عنوان سند: محتوای آموزش به بیمار (دیابت)

کد سند: PECLG.04/A

تاریخ تدوین: ۱۴۰۴/۰۶/۲۰

تاریخ ابلاغ: ۱۴۰۴/۰۶/۲۵

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۵/۱۲/۰۱

گروه های غذایی:

نان و غلات:

- ۱- این گروه غذایی شامل: نان و برنج و ماکارونی و جو می باشد.
- ۲- مصرف متعادل این مواد غذایی برای شما لازم است و نباید این گروه را از برنامه غذایی خود حذف کنید. همان مقداری که کارشناس تغذیه برای شما تعیین کرده مصرف کنید، نه کمتر و نه بیشتر.
- ۳- از انواع غلات سبوس دار مانند نان سبوس دار استفاده کنید.

شیرینی ها:

- ۱- از مصرف قند، آبنبات، نبات، شکر، شکلات، بیسکویت، کیک و کلوچه، نوشابه و دلستر و آبمیوه های صنعتی پرهیز کنید.
- ۲- روزانه حداقل ۱۰ تا ۱۵ عدد مغز بادام یا گردو میل کنید البته به صورت خام. (پخته و نمکی نباشد)

سبزیجات:

- ۱- شامل سبزی خوردن، خیار، گوجه، کاهو، کلم، کدو و ... است.
- ۲- مصرف سبزیجات همراه با غذا از افزایش بیش از حد قند خون جلوگیری می کند.
- ۳- هر روز و همراه با همه وعده های غذایی سبزیجات میل کنید.
- ۴- بهتر است سبزیجات به صورت خام استفاده شوند.
- ۵- در صورت نیاز به پختن، بهتر است سبزیجات آب پز شوند. از سرخ کردن آنها خودداری کنید.

میوه ها:

- ۱- روزانه ۲ تا ۳ واحد میوه میل کنید.
- ۲- در انتخاب نوع میوه دقت کنید. بیشتر میوه ها را میتوانید میل کنید اما در مقدار آنها دقت کنید و همان مقداری که برای شما تعیین شده مصرف کنید.
- ۳- به جای آبمیوه از خود میوه ها استفاده کنید.
- ۴- مصرف میوه های شیرین مانند انگور، خربزه، طالبی، هندوانه و ... را به یک بار در هفته و در مقدار کم محدود کنید.
- ۵- در طول روز حداکثر دو عدد خرما یا یک قاشق کشمش یا توت خشک میتوانید میل کنید.

حبوبات:

شامل نخود، لوبیا، ماش، عدس و ... مصرف حبوبات برای شما مفید است. مصرف آنها را افزایش دهید. به جای برنج ساده از عدس پلو، لوبیا پلو و ... استفاده کنید.

گوشت ها:

- ۱- مصرف گوشت های قرمز را به ۲ بار در هفته محدود کنید و بیشتر از گوشت های سفید مانند مرغ و ماهی استفاده کنید.
- ۲- از انواع گوشت های کم چرب استفاده کنید و حتما قبل از طبخ، چربی گوشت را جدا کنید.
- ۳- پوست مرغ و ماهی را قبل از طبخ جدا کنید.
- ۴- مصرف سوسیس، کالباس، همبرگر و ... را به حداقل ماهی یک بار محدود کنید.

روغن ها:

غذاها باید بسیار کم چرب باشد. در هر وعده غذایی به ازای هر نفر باید حداکثر نصف تا یک قاشق سرخالی روغن بریزید. یعنی اگر ۴ نفر هستید ۲ تا ۴ قاشق.

روغن های مضر: روغن حیوانی و نباتی روغن های مفید: روغن زیتون و کلزا

سعی کنید تا حد امکان غذا را سرخ نکنید و از روغن سرخ کردنی فقط برای سرخ کردن غذا در حد کم استفاده کنید. از مصرف سس های چرب مانند مایونز پرهیز کنید.



دانشگاه علوم پزشکی مشهد
دفتر بهبود کیفیت بیمارستان ولایت
عنوان سند: محتوای آموزش به بیمار (دیابت)

کد سند: PECLG.04/A

تاریخ تدوین: ۱۴۰۴/۰۶/۲۰

تاریخ ابلاغ: ۱۴۰۴/۰۶/۲۵

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۵/۱۲/۰۱

مراقبت در منزل :

- ۱- رعایت توصیه های زیر در کنترل قند خون نقش مؤثری دارد.
- ۲- همراه هر وعده غذایی از سبزیجات استفاده کنید .
- ۳- مصرف غذاهای چرب مثل کباب کوبیده، سوسیس و کالباس و غذاهای سرخ شده را محدود کنید.
- ۴- از حبوبات و پروتئین سویا در برنامه غذایی بیشتر استفاده کنید.
- ۵- حداقل روزی ۸ لیوان آب بنوشید.
- ۶- فعالیت بدنی و ورزش در پایین نگه داشتن قند خون مؤثر است.

تزریق انسولین:

سرنگ انسولین:

سرنگ های انسولین به طور معمول یک سی سی است که ۱۰۰ واحد گنجایش دارد. روی این سرنگ ها درجه بندی شده و هر خط کوچک برابر با ۲ واحد انسولین است.

مراقبت های لازم جهت نگهداری و مصرف انسولین:

انسولین مصرفی را در جای خنک نگهداری کنید. توصیه می شود در درب یخچال (۳درجه) نگهداری شود و از یخ زدن انسولین خودداری شود. از تزریق انسولین تاریخ گذشته خودداری کنید و قبل از مصرف حتماً انسولین را از نظر شفافیت کنترل کنید. اگر از انسولین شیری رنگ استفاده می کنید پیش از تزریق ویال آن را در کف دست بغلتانید و به هیچ وجه آن را محکم تکان ندهید. ممکن است در اثر عدم نگهداری صحیح دارو محتوی شیشه تغییر شکل دهد و یا گلوله شود که با تکان دادن شیشه دیده می شود.

محل های تزریق و خصوصیات آنها :

۱. به راحتی در دسترس باشند. (ران، بازو، شکم و باسن)
 ۲. حساسیت کمی به درد داشته باشند.
 ۳. از نظر چشمی و لمسی طبیعی به نظر برسند.
- شما باید تزریق را در محلی انجام دهید که میزان مناسبی چربی زیر پوست قرار دارد. چهار محل اصلی تزریق انسولین شامل: شکم، سطح پشت بازوها، سطح جلوی ران و باسن می باشد. سرعت جذب انسولین به محل تزریق بستگی دارد. سرعت جذب انسولین در شکم سریع تر است و با توجه به چربی کافی زیرجلدی بهترین مکان تزریق انسولین در بالغین محسوب می شود و باید حدود ۴ سانتیمتر دورتر از ناف باشد. برای جلوگیری از گود شدن یا سفت شدن و برجسته شدن محل تزریق را جابه جا کنید. مثلاً تزریق اول در بازوی راست، بعدی در بازوی چپ، بعدی در سمت راست شکم و سپس چپ شکم، بعدی ران راست و سپس ران چپ و بعد در باسن یا ۲ سانتی متر پایین تر، دوباره در بازوی راست در محلی پایین تر از محل تزریق قبل می توان انسولین را تزریق کرد.

روش دیگر استفاده از یک ناحیه مشخص در زمان مشخصی از روز است. مثلاً تزریق صبح در ناحیه شکم و تزریق عصر در بازوها و ران ها انجام گیرد.

تزریق انسولین توسط خود بیمار:

استفاده از الکل برای تمیز کردن پوست توصیه نمی شود. اما اگر استفاده می کنید اجازه دهید پوست بعد از تمیز کردن با الکل کاملاً خشک شود. با انگشت اشاره و شست دست چپ (مثل نیشگون گرفتن) پوست را جمع کنید. سرنگ را مثل مداد در دست بگیرید. سرنگ را به طور عمودی یا با زاویه ۴۵ درجه وارد پوست کنید. پیستون را تا ته فشار دهید. سوزن را از پوست خارج کنید و پنبه را به مدت چند ثانیه روی محل تزریق فشار دهید.

کنترل قند خون توسط بیمار:

کنترل قند خون، پایه مراقبت در بیماری قندی است. بیماران تحت درمان با انسولین بهتر است روزانه ۴ تا ۲ بار (معمولاً قبل از هر غذا بخصوص صبحانه و شام و دو ساعت بعد از آن) قند خون خود را کنترل کنند. کنترل مرتب قند خون توسط دستگاه اندازه گیری قند خون انجام می شود. در این روش بیمار یک قطره خون از نوک انگشت خود را روی نوار مخصوصی قرار می دهد و برای مدت معینی صبر می کند، دستگاه میزان قند خون بیمار را نشان می دهد.

کد سند: PECLG-04/A

تاریخ تدوین: ۱۴۰۴/۰۶/۲۰

تاریخ ابلاغ: ۱۴۰۴/۰۶/۲۵

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۵/۱۲/۰۱

دانشگاه علوم پزشکی مشهد

دفتر بهبود کیفیت بیمارستان ولایت

عنوان سند: محتوای آموزش به بیمار (دیابت)



منبع:

<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus>