

علائم بیماری دیابت:

دیابت نوع یک معمولاً شروع بر سر و صدایی دارد و با علائمی چون تشنگی، پرادراری، پرنوشی، کاهش وزن، گرسنگی و خستگی شدید، تازی دید، خواب رفتن اندام-ها و افزایش اشتها تظاهر پیدا می‌کند. دیابت نوع ۲ شروع خیلی آهسته‌تری دارد و شایع‌ترین علامت اولیه آن بی‌علامتی است.

افراد در معرض خطر دیابت:

تمامی افراد بالای ۴۰ سال در معرض خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ هستند و باید هر ۳ سال یک‌بار تحت آزمایش قند خون قرار بگیرند.

مراقبت‌های تغذیه‌ای:

۱. زمان مصرف وعده‌های غذایی و فرصت‌های کاهنده قند خون را تغییر ندهید زیرا این تغییر سبب نوسانات قندخون می‌شود.
۲. هیچ کدام از وعده‌های غذایی را حذف نکنید.
۳. حتما یک ساعت پیش از خواب از یک میان وعده برای جلوگیری از افت قندخون در طول خواب استفاده کنید.
۴. حجم وعده‌های غذایی نباید زیاد باشد.
۵. نان مصرفی سبوس‌دار و با خمیرمایه تهیه شده باشد مانند سنگک و نان جو.
۶. در برنامه روزانه از فیبر حیوانات برای کنترل قندخون استفاده کنید.

۷. از مصرف غذاهای پرچرب و سرخ کرده پرهیز شود. غذاها به شکل آب پز، بخارپز یا کبابی مصرف شوند.
۸. از روغن‌های گیاهی برای طبخ غذا استفاده کنید مانند روغن کلزا یا کانولا، زیتون، کنجد و ...
۹. همواره یک آبنبات همراه خود داشته باشید تا در صورت کاهش قندخون مصرف نمایید.



۱۰. بجای آبمیوه‌های صنعتی از خود میوه یا از آبمیوه‌هایی که قند افزوده ندارند مصرف کنید. مصرف خود میوه بهتر از آبمیوه است. فیبر میوه کامل به کاهش جذب مواد قندی و چربی در روده کمک می‌کند.
۱۱. میوه‌ها برای شما مفید است به شرط اینکه تعداد آن محدود به ۲-۳ عدد در ۲۴ ساعت باشد و حتی‌الامکان با پوست میل شود.
۱۲. میوه را بصورت ناشتا در ابتدای صبح مصرف نکنید.

۱۳. روزانه از سبزی و میوه تازه میل کنید. اما مصرف میوه‌های شیرین مانند انجیر، مور، خرما، انگور، خربزه، هندوانه و کیوی را کاهش دهید و مصرف مرکبات را بالا ببرید.

۱۴. مصرف بعضی سبزیجات بصورت پخته می‌تواند افزایش قندخون را بدنبال داشته باشد: سیب زمینی، هویج، کدو حلواپی.
۱۵. توجه داشته باشید میوه‌های خشک قند بالاتری نسبت به خود میوه دارند بنابراین در مصرف میوه خشک زیاده‌روی نکنید.

۱۶. از لبنیات کم چرب و گوشت بدون چربی (ترجیحاً مرغ و ماهی بدون پوست) استفاده کنید.

۱۷. همراه با چای از عناب یا ۲ تا ۳ عدد کشمش استفاده کنید.

۱۸. حتما قبل از میل کردن غذا از سالاد، کرفس، کاهو یا سوب‌های کم کالری استفاده کنید.

۱۹. روزانه حداقل نیم ساعت ورزش کنید. بهترین زمان ورزش برای شما یک ساعت بعد از میان وعده عصر و قبل از مصرف شام می‌باشد.

۲۰. وقتی قند خونتان از ۲۵۰ میلی‌گرم بر دسی‌لیتر بیشتر و از ۸۰ میلی‌گرم بر دسی‌لیتر کمتر باشند بهتر است ورزش نکنید.

۲۱. فراموش نکنید استرس و فشار عصبی بشدت می‌تواند سبب افزایش قندخون شود.

۲۲. جهت اطلاع از مقدار مصرف دقیق مواد غذایی بهتر است با یک مشاور تغذیه مشورت نمایید.



پزشک متخصص غدد و متابولیسم
مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی رازی

اصول تغذیه در بیماران مبتلا به دیابت

در صورت داشتن هرگونه سؤال یا مشکل

در مراقبت از خود، می توانید با شماره تلفن ۳۱۶۲۴۲۰۰

در تمام ساعات روز تماس حاصل فرمایید و آموزشهای لازم را

رایگان دریافت نمایید.



واحد آموزش سلامت

مراقبت‌های کلی:

لازم است افراد دیابتی مخصوصاً سالمندان دیابتی در صورتی که عوامل زمینه‌ساز بروز سکنه قلبی نظیر چربی خون بالا را نیز داشته باشند، مرتب تحت نظر متخصص قلب و عروق باشد و از انجام فعالیت‌های بدنی سنگین و ورزش‌های طولانی مدت بپرهیزد.

تمیز نگه‌داشتن تمام قسمت‌های بدن مهم است زیرا میکروب می‌تواند از راه ترک‌های کوچک پوست بدخل بدن راه یافته و عفونت جدی ایجاد کند. اندازه‌گیری مرتب قند خون و ثبت آن ضروری است.

در صورت بروز هرگونه تغییر در بینایی یا تاری دید باید بلافاصله به چشم‌پزشک مراجعه کرد. زخم پا یکی از دلایل شایع بستری شدن سالمندان دیابتی در بیمارستان است. بنابراین پاها بایستی هر روز از نظر وجود زخم وارسی شوند. با استفاده از کرم مالیدن، پوست پاشنه پا را نرم نگه دارید. ناخن‌ها را بلافاصله بعد از حمام کوتاه نکنید. ناخن‌ها را از ته نگیرید و پوست اطراف ناخن را نکنید.

منابع:

- اصول تغذیه و رژیم درمانی کراوس
- تغذیه مادران

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

علائم افزایش قندخون که باید روی آن حساس باشید:

استشمام بوی استون از دهان، اشتهاى بیش از حد، تشنگی زیاد و خشکی دهان، تکرر ادرار، خشکی پوست، پریشانی، درد در ناحیه شکم، تهوع، استفراغ، بیض تند.

بی‌بوست می‌تواند یکی از نشانه‌های افزایش قند خون باشد زیرا افزایش ادرار ناشی از بالا رفتن قند خون، موجب کم‌آبی بدن و لذا سفت شدن مدفوع می‌شود. با نوشیدن مایعات فراوان و کنترل قند خون می‌توان مشکل بی‌بوست را حل کرد.

علائم کاهش قندخون که باید روی آن حساس باشید:

گیجی، لرزش، عرق سرد، طبعی قلب، گرسنگی بیش از حد، رنگ پریدگی، سردرد. در صورت افت قندخون نصف لیوان شربت یا آبمیوه یا آب قند میل کنید.

