



بیمارستان ولی عصر اقلید

دیابت



منابع

دافلی جراحی غدد برونر سوارث
تهیه کننده:مرضیه نیکویی کارشناس پرستاری

بازنگری شده: تابستان ۱۴۰۱

شماره سند: VAL_ASC_PAM/25/1



تعریف

دیابت یا بیماری قند هنگامی بوجود می آید که هورمون انسولین - عامل تنظیم کننده قند خون - یا به اندازه کافی در بدن تولید نمی شود یا بافت های بدن به آن به درستی پاسخ نمی دهند.
در نتیجه سوخت و ساز قند در بدن مختل می شود و قند خون از حد طبیعی خود بالاتر می رود، و در نهایت علائم شاخص دیابت به صورت پر خوری، پر نوشی و پر ادراری ظاهر می شود

دیابت را بر حسب علت ایجاد بیماری به دو گروه تقسیم می کنند:

دیابت نوع ۱ یا دیابت نوجوانان، که نوعی بیماری خود ایمنی است و در نتیجه تخریب نابجای سلول های تولید کننده انسولین بوسیله دستگاه ایمنی بدن رخ می دهد. علت این بیماری که معمولاً افراد را در سنین نوجوانی درگیر می کند، دقیقاً مشخص نیست و علاجه هم برای آن وجود ندارد.

این بیماران مجبورند از همان ابتدا با تزریق انسولین تزریقی کمبود این هورمون را در بدن رفع کنند و قند خود را در حالت عادی نگه دارند.

دیابت نوع ۲ یا دیابت بزرگسالان معمولاً در میانسالی بروز می کند و زمینه ارثی در ایجاد آن دخیل است. این نوع دیابت به علت مقاومت پیدا کردن سلول های بدن به انسولین رخ می دهد.



علائم:

سه علامت مهم و شایع دیابت شامل **پر خوری، پر نوشی، پر ادراری** است

تکرر ادرار که در آن حجم ادرار زیاد شده است. بیمار هر بار که ادرار می کند مقادیر زیادی ادرار دفع

می کند و این باعث مشکلات زیر میشود.

- خشکی دهان و تشنگی بیش از حد
- احساس ناگهانی خستگی
- کاهش وزن بدون دلیل
- تاری دید

دیابت نوع ۲ به آهستگی ایجاد شده و علائم کمتری نیز ایجاد می کند. معمولاً هنگام تشخیص دیابت نوع ۲، بطور متوسط ۵ سال از ابتلا به این بیماری گذشته است. در شروع، علائم شبیه دیابت نوع ۱ می باشد ولی چون به آهستگی ایجاد می شود معمولاً بیمار متوجه بیماری نمیشود. سایر علائم دیابت نوع ۲ عبارتند از:

- احساس سوزش و مور مور شدن در دستها و پاها
- تاخیر در التیام زخمها و بریدگیها
- عفونتهای ادراری
- ناتوانی جنسی



عوامل خطر ساز ابتلا به دیابت

- سن بالاتر از ۴۵ سال
- چاقی بویژه چاقی شکمی
- داشتن والدین، برادر یا خواهر مبتلا به دیابت
- کم حرکتی- ورزش کمتر از دو بار در هفته
- بالا بودن فشار خون و چربی خون

پیشگیری از دیابت

کنترل وزن

رژیم غذایی مناسب

ورزش و فعالیت

درمان

مثلث درمان باید رعایت شود یعنی

۱- دارو درمانی طبق دستور پزشک

۲- رژیم غذایی مناسب

۳- ورزش و فعالیت



در صورتی که یکی از این سه مورد رعایت نشود درمان ناقص میماند

رژیم غذایی

در نظر داشته باشید حتما باید مشاوره تغذیه انجام دهید

غلات، حبوبات، سبزیجات نشاسته ای

تمام غذاهای غلات از قبیل نان یا کلوچه کوچک، نانهای ذرت مکزیکی، گیاهان گندمی سیوس دار، برنج قهوه ای، یا بلغاری مواد مغذی و فیبر بالایی دارند. غلات که منبع خوبی از فیبر هستند.

آردهای خالص گندمی یا غلات دیگر در پختن و طبخ کردن استفاده کنید.

دانه های کم چرب از قبیل نان جو، نان ذرت مکزیکی، کلوچه انگلیسی، نان سنگگ بیشتر بخورید و برای میان وعده ها سعی کنید بیسکویتهای معمولی یا کلوچه های کوچک و کم چرب را انتخاب کنید.

میوه ها:

بیشتر مجموعه میوه ها را نسبت به آب میوه ها انتخاب کنید. آنها زیادتر فیبر دارند.

میوه ها و آب میوه ها را بدون افزودن شیرین کننده ها و شیره ها انتخاب کنید.

مرکبات میوه نظیر پرتقال، گریب فروت، نارنگی انتخاب کنید سبزیجات. سبزیجات تازه و منجمد بدون افزودنی چاشنی ها، چربی ها، یا نمک انتخاب کنید.

بیشتر سبزیجات سبز تیره و زرد سیر از قبیل اسفناج، گل کلم، ذرت، فلفل ها، و فلفل های کوبیده را انتخاب کنید.

شیر

شیر یا ماست کم چرب یا بدون چربی را انتخاب کنید. ماست دارای قند ساده است. آن نیز ممکن است شامل افزودنی های قند یا شیرین کننده های مصنوعی باشد. ماست با افزودنی های شیرین کننده های مصنوعی کالری کمتری نسبت به افزودنی های قند دارد.

گوشت ها و سایر مواد پروتئینی

ماهی و ماکیان را انتخاب کنید و پوست مرغ و جوجه و بوقلمون را جدا کنید.

به مقدار کم برشهای از گوشت گوسفند، گاو، گوساله، یا جانوران شکاری جنگلی را انتخاب کنید.

تمام چربی را از گوشت جدا کنید.

طبخ کردن، کباب کردن، روی سیخ کباب کردن و آب پز کردن را به جای سرخ کردن یا چربی افزودنی بکار ببرید.

چربی ها و شیرینی ها

غذاهایی که در قله هرم غذایی قرار دارند باید به میزان کم خورده شوند. چربی ها و روغن ها به علت داشتن کالری زیاد باید محدود شوند. شیرینی ها به علت داشتن قند بالا باید فقط یک بار در یک زمان خورده شوند.

اغلب شیرینیها را کمتر انتخاب کنید. زیرا آنها چربی و قند بالا دارند.

مجددا تاکید میشود جهت کنترل دیابت ورزش- رژیم غذایی- و مصرف دارو باید رعایت شود.