



اصحیح

علائم افزایش قند خون که باید روی آن حساس باشید:

استشمام بوی استون از دهان، اشتهاى بیش از حد، تشنگى زیاد و خشكى دهان، تکرر ادرار، خشكى پوست، پريشانی، درد در ناحیه شکم، تهوع و استفراغ، نبض تند.

علائم کاهش قند خون که باید روی آن حساس باشید:

گیجی، لرزش، عرق سرد، تپش قلب، گرسنگی بیش از حد، رنگ پریدگی و سردرد.

در صورت افت قند نصف لیوان آب قند یا آبمیوه مصرف کنید.

در مواردی که دیابت کنترل نشود چه عوارضی ایجاد می

شود؟

- ✓ عارضه چشمی
- ✓ نوروپاتی (بیماری کلیه)
- ✓ نوروپاتی (آسیب دیدگی اعصاب): در صورت همراه شدن با مشکلات گردش خون ممکن است موجب ایجاد زخم در پاها شود.
- ✓ بیماری قلبی عروقی و مغزی: که بر روی قلب و رگ های خونی اثر می گذارد و یا ممکن است به سکته قلبی و مغزی در افراد دیابتی منجر شود.

✚ آلو سیاه، گیلان، آلبالو، انگور قرمز، چغندر قرمز از جمله میوه هایی هستند که در تنظیم قند خون به شما کمک می کنند.

✚ مصرف نمک و غذاهای شور و کنسرو شده را محدود کنید.

✚ مصرف قندهای ساده (قند، شکر، شکلات، نقل، شیرینی ها و ...) را کاهش دهید.

✚ برنج را با حبوباتی مانند عدس یا ماش تهیه کرده و مصرف نمایید.

✚ مصرف یک تا دو عدد خرما در روز برای افراد مبتلا به دیابت مشکلی به وجود نمی آورد.

✚ سعی کنید یک فعالیت بدنی معمولی مثلاً پیاده روی تند را به صورت ۳۰ دقیقه در روز داشته باشید.

نکته مهم:

تعداد واحدهای مورد نیاز هر فرد بستگی به وزن و قد هر فرد دارد و باید توسط متخصص تغذیه تعیین شود.

چراغ راهنمای تشخیص دیابت

فقد ناشتا: ۱۲۶ و بالاتر	دیابت
۲ ساعت بعد از غذا: ۲۰۰ و بالاتر	دیابت پیش
فقد ناشتا: ۱۲۵-۱۰۰	دیابت
۲ ساعت بعد از غذا: ۱۹۹-۱۴۰	دیابت
فقد ناشتا: ۹۹ و پایین تر	نرمال
۲ ساعت بعد از غذا: ۱۳۹ و پایین تر	نرمال

دیابت چیست؟

آدرس: سه راه سیمین، خیابان جانبازان، انتهای بلوار شهیدبخشی. تلفن: ۰۳۱۳۵۱۳۰۰۰۰ ، داخلی واحد آموزش به بیمار: ۷۷۲

کد پمفلت: Pa0312

دیابت چیست؟

دیابت یک اختلال در سوخت و ساز (متابولیسم) بدن است که در آن یا انسولین به میزان کافی در بدن موجود نیست و یا انسولین موجود قادر نیست تا وظیفه ی خود را به درستی انجام دهد (مقاومت نسبت به انسولین). در این صورت قند خون بالا می رود. انسولین هورمونی است که از پانکراس (لوزالمعده) آزاد شده و وظیفه اصلی آن کاهش قند خون است.

چند نوع دیابت داریم؟

- ✓ دیابت نوع ۱
- ✓ دیابت نوع ۲

دیابت نوع ۱ و ۲ چه تفاوتی با یکدیگر دارند؟

دیابت نوع ۱: یک نوع بیماری خودایمنی است که در آن سیستم ایمنی بدن سلول های پانکراس را مورد تهاجم قرار داده و در نتیجه آن تولید انسولین از سلول های سازنده ی پانکراس (لوزالمعده) متوقف می شود. به همین جهت افراد مبتلا به این نوع دیابت باید از بدو تشخیص، انسولین مورد نیاز بدن را به صورت تزریقات روزانه تامین کنند. دیابت نوع ۱ اغلب در سنین زیر ۳۰ سالگی ایجاد می شود.

دیابت نوع ۲: این نوع دیابت بیشتر در بالغین بالای ۳۰ سال و چاق ایجاد می شود. در این نوع دیابت انسولین ترشح شده به جهت مقاومت نسبت به انسولین فاقد کارایی است.



دیابت چه علایمی دارد؟

- ❖ تشنگی و خشکی دهان به صورت غیرطبیعی
- ❖ تکرر ادرار
- ❖ خستگی مفرط یا کمبود انرژی
- ❖ گرسنگی مداوم
- ❖ کاهش ناگهانی وزن
- ❖ تاری دید
- ❖ عفونت های مکرر

چه اصولی را برای کنترل دیابت باید رعایت کنیم؟

- کنترل روزانه قند
- تغذیه صحیح
- فعالیت جسمانی منظم
- منصرف منظم داروها (خوراکی یا انسولین)
- کنترل وزن

در صورت ابتلا به دیابت چه نکاتی را رعایت کنیم؟

- غذا را در دفعات زیاد و حجم کم استفاده کنید.

➤ مصرف نان های سفید و برنج را کاهش داده و نان های سبوس دار و حبوبات را جایگزین آن ها کنید.

➤ مصرف سبزیجات در بیماران مبتلا به دیابت از اهمیت خاصی برخوردار است. مصرف سبزیجات به همراه غذا از افزایش ناگهانی قند خون جلوگیری کرده و باعث کاهش کلسترول خون می شود.

➤ منظور از سبزیجات انواع سبزی، خیار، گوجه، کاهو، کلم، کدو و بادمجان می باشد که در بین این مواد، گوجه فرنگی و انواع کلم، اسفناج و فلفل دلمه ای دارای خواص ویژه ای بوده و بهتر است از این مواد بیشتر استفاده شود.

➤ مصرف روغن های جامد، غذاهای آماده و سرخ شده و چربی های موجود در منابع غذایی حیوانی (کره، خامه، گوشت قرمز و فرآورده های آن) را کاهش دهید.

➤ قند میوه تفاوت چندانی با قند معمولی ندارد و در صورت زیاده روی در مصرف میوه قند خون افزایش پیدا می کند.

➤ عسل نیز دارای قند ساده است و مصرف آن باید محدود شود.

➤ به جای آب میوه خود میوه را مصرف کنید زیرا فیبرهای موجود در میوه از بروز یبوست جلوگیری می کند.

➤ با آنکه توت خشک مواد معدنی و فیبر دارد، چون دارای مقدار زیادی قند به صورت غلیظ شده است، مصرف آن فقط به هنگام مصرف چای و به مقدار محدود توصیه می شود.