

بسمه تعالی



دیابت

بیمارستان امام خمینی (ره) پلدشت

ارائه دهنده

سوپروایزر آموزش سلامت و پرستار پیگیری کننده
بهمن 1402

به اختلال سوخت و ساز مواد قندی در بدن دیابت گفته می شود. دیابت یک بیماری مزمن و متابولیکی است که با افزایش سطح قند مشخص می شود. در افراد دیابتی یا انسولین ساخته شده توسط بدن کافی نیست و یا اینکه بدن نمی تواند از انسولین ساخته به درستی استفاده کند. در واقع بدن نمی تواند قند را از خون به سلول ها برساند. به همین دلیل سطح قند خون افزایش می یابد. در مراحل ابتدایی ممکن است دیابت بدون علامت باشد اما با بالا رفتن قند خون، علائم دیابت آشکارتر می شود. برآورد می شود که تا سال 2035 شیوع دیابت در سراسر جهان 592

میلیون نفر (10.1 درصد از جمعیت جهان) را تحت تأثیر قرار دهد.



انواع دیابت

به طور کلی دو نوع دیابت وجود دارد:

1. دیابت نوع یک
2. دیابت نوع دو

در دیابت نوع یک که به آن دیابت وابسته به انسولین نیز گفته می شود و شیوع کمتری دارد، دلایل ژنتیکی و محیطی علت آغاز بیماری هستند که هنوز به طور کامل هم شناسایی نشده اند. افراد در هر سنی ممکن است که به دیابت نوع یک مبتلا شوند، اگرچه این نوع دیابت در کودکان و جوانان شایع تر است. دیابت نوع دو که از آن به عنوان دیابت غیر وابسته به انسولین نیز یاد می شود، شایع ترین نوع دیابت در جهان است که معمولاً به دلیل مقاومت سلول های بدن نسبت به انسولین رخ می دهد.

دیابت نوع دو در بزرگسالان بیشتر دیده می شود ولی به دلیل اضافه وزن، کاهش تحرک و تغذیه نامناسب شیوع آن در جوانان و نوجوانان هم رو به افزایش است.

گاهی ممکن است دیابت در گروه خاصی مانند زنان رخ دهد که به آن دیابت بارداری گفته می شود. در دیابت بارداری، فرد باردار برای اولین بار با افزایش قند خون روبرو می شود. هرچند علائم و نشانه های دیابت بارداری معمولاً پس از

زایمان از بین می رود، اما این زنان در آینده مستعد ابتلا به دیابت نوع دو خواهند بود.

نکات زیر نکاتی کلیدی هستند که در کنترل پیش دیابت و جلوگیری از تبدیل آن به دیابت به ما کمک می کنند:

- کاهش وزن: کاهش مقدار حتی کم وزن 5 تا 7 درصد می تواند تأثیر بسزایی داشته باشد.
- ورزش مداوم: 150 دقیقه در هفته ورزش مثل راه رفتن تند، یا سی دقیقه در روز، پنج روز در هفته
- تغذیه مناسب و سالم
- کنترل استرس
- چه کسانی به دیابت مبتلا می شوند؟
- وجود یک یا چند مورد از علائم زیر که به علائم خطر در دیابت موسوم هستند، احتمال ایجاد دیابت در فرد را بالا می برد:
- افراد کم تحرک
- سابقه دیابت در بستگان درجه یک
- سابقه دیابت بارداری یا تولد نوزاد با وزن بالا
- افرادی که به علت فشار خون بالا تحت درمان هستند.
- زنان با سندرم تخمدان پلی کیستیک
- وجود هموگلوبین A1C مساوی یا بیشتر از 5.7% یا اختلال تحمل گلوکز در آزمایش خون یا اختلال گلوکز ناشتا در آزمایش های قبلی
- ابتلا به بیماری های همراه با مقاومت به انسولین (مانند چاقی شدید)



- سابقه بیماری‌های قلبی عروقی
- چربی خون بالا

چه غذاهایی باعث بالا رفتن قند خون و دیابت می‌شوند:

نشاسته‌ها: غلات پاک شده مثل برنج سفید، آرد سفید و نان سفید، سیب زمینی سرخ شده
سبزیجات: سبزیجات کنسروی با مقدار زیادی افزودنی نمک، سبزیجات پخته شده با مقدار زیادی کره، پنیر و سس. ترشی و شور (در صورتی که محدودیت مصرف نمک داریم)

میوه‌ها: کمپوت‌ها یا دیگر میوه‌های کنسرو شده همراه شکر، انواع پاستیل، میوه‌های خشک‌شده، مربا و ژله، انواع آب‌میوه‌ها

پروتئین‌ها: گوشت سرخ شده، قسمت‌های چرب گوشت مثل دنده و قلوه‌گاه، سوسیس، کالباس و بیکن، پنیر پرچرب، انواع گوشت پرندگان با پوست، ماهی سرخ شده
لبنیات: شیر پرچرب، ماست پرچرب، خامه، پنیر پرچرب، بستنی پرچرب

چربی و شیرینی‌جات: هر ماده غذایی که حاوی چربی ترانس باشد (لازم است برچسب روی مواد غذایی را از این نظر بررسی کنیم) حجم زیادی از چربی اشباع شده است که

اساساً از محصولات حیوانی گرفته می‌شوند. اگر همراه با دیابت، مبتلا به مشکل قلبی هم هستیم، لازم است در این رابطه با پزشکمان مشورت کنیم.



توصیه‌های تغذیه‌ای برای کنترل دیابت:

- 1- غذا را در دفعات زیاد و حجم کم استفاده نمایید.
- 2- مصرف نان‌های سفید را کاهش داده و نان‌های سبوس دار، سنگک و بربری را جایگزین آنها کنید.
- 3- سعی کنید بیش از 3 بار در هفته از برنج استفاده نکنید.
- 4- از مصرف قندهای ساده مثل قند، شکر، شکلات و اینبات و .. خودداری کنید.
- 5- مصرف شیره انگور و عسل محدود شود.
- 6- از استعمال دخانیات و الکل پرهیز کنید.
- 7- از مصرف غذاهای چرب، سرخ کرده و لبنیات پرچرب پرهیز کنید.
- 8- مصرف میوه‌های شیرین (انگور، خربزه، هندوانه، خرما، توت و ..) و خشکبار شیرین (توت خشک و کشمش و ...) را در برنامه غذایی خود محدود کنید.
- 9- منابع غذایی حاوی روی، ویتامین سی (مرکبات و سبزی‌های تازه) و ویتامین A (زرده آلو، هلو و گوجه‌فرنگی) را در رژیم غذایی خود بگنجانید.
- 10- روزانه حداقل 3 عدد میوه در برنامه غذایی خود داشته باشید. فقط در مصرف برخی میوه‌ها مثل خرما، انگور، انجیر، موز، هندوانه و خربزه زیاده روی نکنید. سعی کنید

ورزش و دیابت

ورزش و فعالیت بدنی برای تنظیم قند خون و سوزاندن قند اضافی بسیار موثر است اگر می‌خواهید ورزش‌های سنگین را شروع کنید قبلاً با پزشک معالج مشورت کنید.

بهترین ورزش انجام دو نوبت پیاده روی 20 دقیقه‌ای در روز می‌باشد. پوشیدن کفش ورزشی مناسب و راحت برای جلوگیری از زخم شدن پا یا ایجاد تاول در پا ضروری است. پیاده روی را از مقدار کم با سرعت کم شروع کرده و بتدریج مدت و سرعت آنرا افزایش دهید.

*اگر قند خون از 250 بالاتر باشد ورزش نکنید و با پزشک مشورت کنید.

مراقبت‌های پرستاری:

مراقبت از پوست در پرستاری از بیمار دیابتی، بیماران دیابتی باید به طور مداوم از پوست خود مراقبت کنند و پرستار باید برای آنها این مهم را یادآوری کند و بررسی کند که آیا پوست بیمار صاف و بدون ترک است یا خیر؟ پرستار باید به بیمار درباره مصرف مرتب داروهای تجویزی اطلاعات کامل را بدهد و از بیمار بازخورد بگیرد.

پرستار باید به بیمار نحوه کنترل قند خون در منزل را با دستگاه‌های چک قند خون آموزش دهد.

مراقبت از سلامت دهان و دندان و تاثیر بیماری دیابت و نقش آن در این مورد به بیمار یادآوری می‌شود (استفاده از مسواک نرم، نخ دندان، دهان شویه توصیه می‌گردد).

منبع: برونر سودارث بیماری‌های داخلی جراحی توسط رییس علمی بخش جنرال تایید شده است.