



مراقبت در دیابت



تهیه و تنظیم

رئیس علمی بخش داخلی: دکتر طالعی

سوپروایزر آموزشی: بیرامی

سرپرستار بخش: ش - صمدزاده

رابط آموزشی: لیلا جلالی

تاریخ تدوین: ۱۴۰۰

ویرایش: دوم

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۳

کد سند: PA-PHE-۶۴

دیابت چیست؟

دیابت یکی از انواع بیماریهای مهم غیر واگیردار و مزمن می باشد که امروزه در دنیا افراد زیادی به آن مبتلا هستند. دیابت یک نوع اختلال در تولید و عمل هورمون انسولین و سوخت و ساز بدن است بطوریکه سلولها قادر به استفاده کامل از قند نمی باشند و قند خون بالاتر از حد طبیعی آن می شود.

دیابت نوع ۲ تغییر شیوه زندگی و اصلاح رژیم غذایی، تحرک کافی و ورزش و در صورت چاقی، کاهش وزن می باشد. اگر با رعایت موارد فوق ظرف ۳ ماه قند خون به حد طبیعی نرسید علاوه بر تغییر شیوه زندگی نیاز به مصرف داروهای خوراکی زیر نظر پزشک می باشد. بنابراین مراحل درمان عبارتند از:

- ۱ - مراقبت های تغذیه ای و رعایت رژیم غذایی مناسب زیر نظر مشاور تغذیه ۲ - فعالیت بدنی و ورزشی بطور منظم
 - ۳ - دارو درمانی زیر نظر پزشک ۴ - اندازه گیری گلوکز خون جهت تنظیم قند خون
 - ۵ - آموزش درمان توسط خود بیمار جهت تنظیم روزانه قند خون.
- اولین اقدام درمانی رعایت رژیم غذایی می باشد.
- بیمار دیابتی با یک رژیم غذایی مناسب تجویز شده توسط کارشناس تغذیه می تواند.

- ۱ - قند خون خود را به خوبی کنترل نماید.
- ۲ - از بالا و پائین رفتن قند خون و متعاقب آن ضعف و بیماری و گرسنگی در طول روز اجتناب نماید.
- ۳ - از مبتلا شدن به عوارض دیابت (بیماری قلبی، کلیوی و آسیبهای چشمی و ...) جلوگیری نماید.

۴ - وزن طبیعی داشته و بنابراین فعالیت عادی و روزمره خود را ادامه دهد.

رژیم غذایی بیماران دیابتی

اصل اولیه و اساسی در رژیم غذایی این است منظم و به مقدار مشخصی غذا بخورید.

روزانه بطور منظم ۳ وعده اصلی و ۳ میان وعده در ساعات معینی مصرف کنید.

در غذای روزانه شما باید از تمام گروه های غذایی زیر وجود داشته باشد میزان مصرف هر یک از این گروهها را کارشناس تغذیه با توجه به سن، جنس، وزن، قد و نوع فعالیت و بیماریها و شرایط زندگی شما تعیین می کند.

۱ - گروه نان و غلات: از نانهای سبوس دار و کم نمک مثل سنگک، بربری و نان جو به جای نان لواش و باگت مصرف نمایید.

به جای برنج کته از برنج آبکش به میزان تعیین شده مصرف کنید. در مصرف سیب زمینی احتیاط کنید. سیب زمینی پخته و پوره مصرف نکنید.

از مصرف قند و شکر، مربا، عسل، نبات، شکلات، شیرینی جات، بیسکویت، کیک، کلوچه، کمپوت، ژله، انواع شربتتها و آبمیوه های قندی و نوشابه خودداری کنید و به جای آن از توت خشک و یا کشمش به مقدار کم استفاده کنید.

در طول هفته حداقل ۲ بار حبوبات پخته (با برنج و نان به مقدار کم) مصرف کنید

۲ - گروه پروتئین ها: از مصرف دل، جگر، قلوه، سوسیس، کالباس، پیتزا، پنیر پیتزا و پنیر خامه ای و پُرچرب خودداری کنید

مصرف گوشت قرمز را محدود نموده و به جای آن از گوشت‌های سفید شامل مرغ (بدون پوست)، ماهی و پرندگان و سفیده تخم مرغ (به جای زرده تخم مرغ)، یا هفته ای ۲ بار گوشت گوساله بدون چربی (مغز ران) به میزان کم استفاده کنید.

- مصرف نمک را محدود کرده و از مصرف غذاهای پر نمک مانند خیار شور، رب گوجه فرنگی، انواع سس و مانند اینها اجتناب کنید.

۳- گروه شیر و ماست: شیر و ماست مصرفی شما باید کم چرب باشد از مصرف شیر پر چرب و ماست چکیده و خامه ای خود داری کنید.

۴- گروه روغن‌ها و چربیها: از مصرف کره، خامه، مارگارین، روغن جامد و سس مایونز خودداری کنید و به جای آن از روغنهای مایع و روغن زیتون و روغنهای گیاهی به مقدار کم استفاده کنید.

به جای سرخ کردن غذاها از روشهای دیگر پخت مثل بخارپز کردن، آبپز کردن، کباب کردن و تهیه داخل فر استفاده کنید.

۵- گروه سبزیجات: در هر وعده ای غذایی از انواع سبزیجات که فیبر کافی دارند به صورت خام یا پخته مصرف نمایید.

۶- گروه میوه جات: میوه برای بیماران دیابتی ممنوع نیست ولی نوع میوه و مقدار هر میوه بستگی به قند خون بیمار دارد.

بهتر است از میوه های شیرین خربزه، هندوانه، انگور، موز، انجیر، میوه شیرین، خرما، بوم، هویج نباشد.

تذکرات مهم

- همواره وزن خود را کنترل کنید و در صورت اضافه وزن تحت نظر کارشناس تغذیه وزن خود را کم کنید.

- همواره فشار خون و قند خون خود را زیر نظر پزشک کنترل کنید.

- معاینات پزشکی سالانه شامل معاینه چشم، کلیه، دندان ها، لثه ها و پاها و واکسیناسیون به موقع و آزمایشات مرتب زیر نظر پزشک را فراموش نکنید.

- دخانیات بخصوص سیگار و الکل مصرف نکنید.

- استرس و عصبانیت خود را کنترل کنید، امید به آینده داشته باشید و نگاه خود را به زندگی تغییر داده و شیوه زندگی خود را اصلاح کنید.

- روزانه قند خون خود را توسط دستگاه تست قند (گلوکومتر) اندازه گیری کنید. به منظور کنترل قند خون خود بطور منظم ورزش کنید.

چقدر ورزش کنم؟

ابتدا به مدت ۱۵ دقیقه پیاده روی آرام ۲ بار در هفته کافیهست. بتدریج به شدت و زمان ورزش بیفزایید و به مدت ۴۵ - ۳۰ دقیقه، ۵ - ۴ بار در هفته افزایش دهید تا اثرات آن را در کنترل قند خود ببینید. در صورت مناسب بودن قند خون ۱ تا ۲ ساعت قبل از ورزش یک وعده غذای نشاسته ای (نان) همراه با مواد فیبری (سبزیجات) مصرف کنید و در هنگام ورزش حتماً یک ماده شیرین مثل قند یا شکلات همراه داشته باشید تا در صورت افت قند از آن استفاده کنید.

چه کسی نباید ورزش کند؟

کسی که دچار عوارض دیابت می باشد مثل مشکلات چشمی، مشکلات قلبی - عروقی و اختلالات عصبی و حسی در پا و قند خون بالای ۳۰۰ از ورزش کردن سنگین باید اجتناب نماید.

کنترل استرس: کمکی مؤثر در درمان دیابت

استرس نقش مهمی در پیشرفت دیابت دارد و هر روشی که استرس را کم کند در کنترل دیابت و سلامت عمومی مؤثر است.

یوگا و مدیتیشن (تمرکز ذهنی) آثار مثبتی بر سطح گلوکز خون دارد.

مراقبت از انگشتان پا

زخم پا، یکی از دلایل شایع بستری شدن بیماران دیابتی در بیمارستان است این زخمها از جراحتهای کوچک شروع شده که بعداً بتدریج عمیق و عفونی شده و بافتهای نرم اطراف را عفونی کرده که در موارد حاد منجر به قطع عضو می گردد. ماساژ پا با روغن های گیاهی یکی از روشهای نسبتاً آسان است که می تواند تا حد زیادی در کاهش سفتی و خشکی پوست و کندی جریان خون در پا مؤثر باشد

عوامل خطر در ایجاد زخم پا

۱- خاک و عرق پا ۲- کفش های نامناسب ۳- ریگ داخل کفش ۴- کوتاه کردن غیر صحیح ناخن ها ۵- میخچه ۶- کش جوراب ۷- پوست سخت و خشک ۸- راه رفتن با پای برهنه ۹- عفونت قارچی پا

بنابراین سعی کنید در هنگام ورزش و پیاده روی از کفش و جوراب مناسب استفاده کنید و روزانه بخصوص بعد از ورزش پای خود را از نظر بریدگی، تاول، زخم یا تورم بررسی کنید و در صورت مشکل، سریع به پزشک مراجعه کنید.

داروها: داروهای خوراکی و انسولین درمانی

در صورتی که بیماری دیابت نوع ۲ با کمک برنامه غذایی و ورزش پس از ۳ ماه تنظیم نشد داروهای خوراکی زیر نظر پزشک شروع می شود.

اگر پس از ۳ تا ۶ ماه تجویز داروهای خوراکی قند تنظیم نشود با نظر پزشک انسولین درمانی آغاز می شود.

منبع: سایت آوای سلامت، یک عمر سلامتی با خود مراقبتی

در صورت داشتن هرگونه مشکل پس از ترخیص

میتوانید با شماره تلفن زیر تماس بگیرید

شماره تماس بیمارستان