

دیابت



انواع دیابت :

الف : (دیابت نوع I) وابسته به انسولین، ۵ تا ۱۰ درصد بیماران دیابتی از نوع ۱ هستند، این دیابت شروع ناگهانی داشته و قبل از سن ۳۰ سالگی شروع می شود و به منظور کنترل سطح گلوکز خون به انسولین احتیاج داریم.

ب : دیابت نوع II غیر وابسته به انسولین : حدود ۹۰ تا ۹۵ درصد دیابتی ها از نوع II هستند غالباً در سنین بالای ۳۰ سالگی و در افراد چاق بروز می کند

ج : دیابت ملیتوس حاملگی ۹۵-۹۰ درصد از کل موارد دیابت را به خود اختصاص می دهد. این نوع دیابت در سه ماهه دوم و یا سوم بارداری رخ می دهد این دیابت در زنان با سن ۲۵ سال یا بیشتر، زنان چاق کمتر از ۲۵ سال، داشتن سابقه دیابت در بستگان درجه اول و یا افراد متعلق به نژاد خاص اتفاق می افتد این دیابت خطر ابتلا به هایپر تانسیون بارداری را افزایش می دهد.

تظاهرات بالینی : پرادراری، پر نوشی، پر خوری، خستگی و ضعف، تغییرات ناگهانی در دید، احساس -گزگز یا بی حسی در دستها و پاها، پوست خشک، ترمیم کند و آهسته زخم ها، عود مجدد عفونتها،

عوارض دراز مدت : درگیری چشم، نوروپاتی - محیطی، بیماری های عروقی ...

تدابیر درمانی :

درمان اصلی دیابت نوع ۱ : انسولین

درمان اصلی دیابت نوع II کاهش وزن و اصلاح تغذیه در حالت کلی پنج جزء اصلی درمان دیابت عبارت است از : تغذیه، ورزش، پایش و مراقبت، درمان دارویی و آموزش مراقبتی از خود. یاد داشته باشید بهترین رژیم درمانی استفاده به جا از قند، نشاسته، چربی و پروتئین می باشد همچنین استفاده از فیبر توصیه می شود. بیماران دیابتی در نظر داشته باشند تنها زمانی ورزش کنند که سطح قندخون نزدیک حد طبیعی باشد و فرد ورزش سنگین انجام دهد کبد هم قندخون بیشتری را آزاد می کند و خود باعث افزایش قند خون می شود. همچنین احتمال ناگهانی افت فشار خون و قندخون هم وجود دارد در نتیجه همیشه همراه خود ۲ جبه قند، یک شکلات یا مقداری قند داشته باشید.

اهداف تغذیه درمانی در بیماران دیابتی :

۱. حفظ مقدار قند خون در رنج نرمال ۲. تنظیم مقدار چربی خون ۳. تامین مقدار انرژی مورد نیاز بیمار ۴. پیشگیری و درمان مشکلات حاد ناشی از درمان با انسولین مثل کاهش قند خون ۵. پیشگیری و درمان عوارض دیابت مثل بیماری های کلیوی ۶. افزایش سطح سلامت با ایجاد شرایط بهینه تغذیه ای.

چند توصیه کلی به بیماران دیابتی :

۱. مراجعه سالی یک بار به متخصص قلب و عروق و چشم پزشک جهت معاینه مراجعه نمایید ۲. حتما حداقل هر ماه یک بار به پزشک مراجعه کنید ۳. همیشه میزان قند خون خود را اندازه بگیرید. ۴. حتما طبق دستور پزشک دارو های خود را مصرف کنید ۵. حتما با یک متخصص تغذیه و رژیم درمانی مشورت کنید ۶. بهتر است دستگاه کنترل قندخون برای خود تهیه نمایید ۷. از مصرف غذاهای آماده مثل کالباس و سوسیس، پفک و چیپس، بیسکویت، شیرینی، مربا، بستنی، غذاهای کنسرو، کله و پاچه، دل، قلوه و مایونز و ... پرهیز کنید ۸. همیشه وزن خود را کنترل کنید و در صورت کاهش یا افزایش قابل توجه به پزشک مراجعه کنید ۹. غذاهای شور و غذاهایی که نمک زیاد دارند مصرف نکنید ۱۰. می توانید در انجمن دیابت عضو شوید ۱۱. از میان وعده های مفید و مقوی بین کار یا فعالیت یا ورزش استفاده کنید ۱۲. مقدار انسولین خود را متناسب با فعالیت خود تنظیم کنید ۱۳. با مدت کم و شدت کم و کمتر از ۱۰ دقیقه ورزش نمائید، البته پیاده روی بهترین و مفید ترین ورزش می باشد ۱۴. وعده غذایی را افزایش دهید اما حجم غذا را در هر وعده کم کنید ۱۵. از فیبر هم استفاده کنید چون از کاهش ناگهانی قند خون جلوگیری می کند ۱۶. کارت شناسایی، افراد دیابتی را همراه داشته باشید ۱۷. از حذف وعده غذایی پرهیزید ۱۸. مراقب پاهای خود باشید، از پوشیدن جوراب و کفش های تنگ اجتناب کنید، در صورت زخم در انگشتان، ناحیه دچار زخم را حرکت دهید تا باعث بهبود جریان خون در آن ها شود و حتما به پزشک مراجعه کنید.