

# دیابت

## اهمیت:

- دیابت یکی از شایعترین علل نابینایی و قطع عضو است.
- دیابت زمینه ساز بیماریهای قلبی عروقی، چشمی، کلیوی، عصبی و حتی سیاه شدن پا تا مرحله لزوم قطع آن است.
- تشنگی زیاد و تکرر ادرار، گرسنگی مداوم، خستگی مفرط، تاری دید، خارش پوست و بی حسی اندامها از علائم بیماری دیابت است.
- پرخوری، تشنگی و پرنوشی، ادرار زیاد و تاری دید و خارش پوست از علائم دیابت است.
- یکی از عوارض بیماری دیابت ایجاد زخمهای خطرناک در ناحیه پاهاست.
- در صورتی که در معرض خطر ابتلا به دیابت هستید سالی یکبار قند خون خود را آزمایش کنید.
- دیابت بیماری قابل پیشگیری است.
- کنترل وزن و جلوگیری از چاقی، ورزش منظم، تغذیه مناسب و عدم مصرف بی رویه چربیها از بروز دیابت پیشگیری می کند.
- در صورت داشتن اضافه وزن با رعایت رژیم غذایی و ورزش، وزن خود را به حد مطلوب برسانید.
- از مصرف دخانیات پرهیز کنید.
- از فشارهای روانی دوری کنید و در شرایط استرس زا (پرتنش) آرامش خود را حفظ کنید.

## تغذیه افراد دیابتی

- غذاهای اصلی و میان وعده ها را در زمان توصیه شده مصرف نمایید و شبها قبل از خواب حتماً از یک میان وعده مثل یک لیوان شیر استفاده نمایید تا از افت قندخون بعد از نیمه شب جلوگیری شود.
- داروهای قندخون را هر روز در زمان معین استفاده کنید.
- غذاهای سالم مانند میوه، سبزی، نان سبوس دار مانند سنگک، غلات کامل، لبنیات کم چرب و گوشت بدون چربی استفاده کنید.
- روشهایی چون بخار پز، کبابی و آب پز کردن را برای پخت انتخاب کنید.
- مواد غذایی روزانه را در حد نیاز خود بخورید و آن را به وعدههای بیشتر با حجم کمتر تقسیم کنید.
- از خوردن غذاهای آماده و رستورانی تا حد امکان پرهیزید.
- غذاهای با فیبر زیاد مانند سبزیها و میوهها را استفاده کنید چون فیبرها بخشهای غیرقابل هضمی از

غذاهای گیاهی می باشند که بدلیل اثر روی لوله گوارش، برای بهبود وضعیت قند و چربی مفید می باشند.

● به جای سس مایونز از روغن زیتون، آبلیمو یا سرکه استفاده نمایید.

● از خوردن غذاهای پرچرب و سرخ شده خودداری نمایید.

● به جای قند از توت خشک، کشمش و یا خرما ( البته به میزان اندک) استفاده نمایید.

● از مصرف انواع شیرینی، نوشابه، آبمیوه (ساندیس) و کمپوت خودداری کنید.

● از مصرف غذاهای شور بپرهیزید.

● بدلیل امکان بروز امراض کلیوی به ویژه در دیابت نوع ۱ (دیابت وابسته به انسولین) از مصرف بیش از

اندازه مواد پروتئینی (گوشت، تخم مرغ، لبنیات) خودداری نمایید

● از اجرای هر گونه رژیم غذایی غیراصولی خودداری کنید و با پزشک خود حتماً مشورت نمایید.

● از مصرف قند و شکر، پولکی، نبات، مربا، عسل، نوشابه و خربزه و میوه های شیرین تا حد امکان

خودداری کنید.

● چاقی باعث بدتر شدن دیابت میشود.

● کاهش وزن باعث کنترل بهتر قند خون میشود

● سالانه برای بررسی کارکرد کلیه های خود به پزشک مراجعه کنید.

● همواره قند خونتان را در سطحی نزدیک به محدوده طبیعی نگهداری نمایید.

## **نوروپاتی (آسیب به اعصاب محیطی) در افراد دیابتی**

● یکی از عوارض بیماری دیابت، صدمه به اعصاب محیطی (یعنی اعصاب خارج از مغز و نخاع) است و

علائم آن درد و بیحسی در دست و پا است.

● یکی از عوارض بیماری دیابت ایجاد زخمهای خطرناک در ناحیه پاهاست

● روزانه پاهای خود را از نظر وجود تاول، بریدگی، خراشیدگی یا ضایعات بین انگشتان بررسی نمایید (

استفاده از آینه در دیدن کف پا و پاشنه کمک می کند)

2- ● پاهای خود را هر روز بشویید و به خصوص بین انگشتان را به دقت خشک نمایید

● پاهای خود را تمیز نگه داشته و از پوشیدن کفشهای تنگ و گشاد پرهیز نمایند.

قبل از شستشوی پاها درجه حرارت آب را با آرنج یا دماسنج بررسی کنید.

● در صورت وجود اختلال دید، یکی از اعضای خانواده یا یکی از دوستان روزانه پاهایتان را مشاهده

نمایند.

● هنگام شستشوی پا ضمن استفاده از آب با حرارت ملایم توجه داشته باشید که زمان این استحمام

طولانی نشود

- زیرا پوست پا بیش از اندازه نرم می‌شود و امکان کنده شدن آن وجود دارد.
- در صورت خشکی پوست پاها، پس از شستشو و خشک کردن از کرم یا روغن نرم کننده استفاده نمایید ولی آنها را بین انگشتان ننماید.
- جوراب های مناسب نخی یا کتانی بپوشید و روزانه آنها را تعویض کنید. از پوشیدن جوراب های رفو شده یا پاره خوداری کنید
- هنگام خرید کفش دقت کنید که کاملاً اندازه باشد. به جا باز کردن بعدی اعتماد نکنید.
- جنس کفش باید چرمی باشد و خرید کفش در اواخر روز ( زمانی که پاها بزرگترین اندازه را دارند ) صورت گیرد.
- همچنین در فصل زمستان مطمئن شوید که کفش هایتان برای جوراب ضخیم به اندازه کافی جا دارند.
- قبل از پوشیدن کفش، داخل و کناره های آن را از نظر وجود مواردی چون جسم خارجی و سنگ ریزه بررسی کنید.
- ناخن ها را به صورت عرضی کوتاه کرده ، هیچ گاه آنها را از ته نگیرید.
- هر ۴ تا ۶ ساعت کفش هایتان را برای استراحت پاها در آورید.
- از کیسه آب گرم برای گرم کردن پاها استفاده نکنید.
- هیچ گاه پای برهنه راه نروید ( حتی روی فرش و موکت ) زیرا حس کف پای آنها کاهش یافته و ممکن است بدون
- اینکه بیمار متوجه شود پا دچار پارگی یا بریدگی شود.
- در صورت سردی پاها ، جوراب پوشیده ، پاها را در معرض حرارت مستقیم آتش یا بخاری قرار ندهید.
- مواد شیمیایی را برای برطرف کردن میخچه و پینه به کار نبرید و از محلول های ضد عفونی کننده قوی استفاده نکنید.
- بر روی سطوح داغ مانند شن های ساحل یا سیمان کنار استخر شنا با پای برهنه راه نروید.
- در صورت وجود یک ضایعه جدید . قرمزی ، تورم، درد پا یا هرگونه زخم یا تاول فوراً پزشک خود را آگاه نمایید و تا زمان معاینه ، پاهای خود را استراحت دهید.

## دیابت و ورزش

- هر بیمار دیابتی باید قبل از انتخاب نوع ورزش و زمان آن با پزشک خود مشورت نماید.
- برای مبتلایان به دیابت پیاده روی بهترین ورزش است.
- بیمارانی که به عارضه چشمی دیابت مبتلا هستند از ورزشهایی که با حبس نفس همراهند مانند بلند کردن وزنه های سنگین، وزنه برداری - خودداری نمایند.

● برای کلیه بیماران بالای ۳۵ سال که تمایل به شروع ورزش دارند باید تست ورزش توسط متخصص

قلب صورت گیرد

● ورزش را باید به آهستگی شروع نمود و سرعت و زمان آن را به تدریج افزایش داد

● ورزش باید مداوم باشد و جزئی از برنامه زندگی روزانه فرد شود.

● در صورتی که فعالیت بدنی بدون آمادگی اولیه باشد ممکن است منجر به افت قندخون به خصوص در

افراد مبتلا به دیابت نوع ۱ گردد .

● ورزشهای در محیط باز مثل پیاده روی ، شنا ، دوچرخه سواری و دویدن و اسکی برای بیماران دیابتی

بسیار مناسب است.

● بیمارانی که به عارضه چشمی دیابت مبتلا هستند از ورزشهایی که با حبس نفس همراهند مانند بلند

کردن وزنه های سنگین ، وزنه برداری خود داری نمایند.

● برنامه ورزشی منظمی داشته باشید و پیش از انجام حرکات ورزشی باید مقدار معینی مواد نشاسته‌ای

مصرف کنید تا دچار افت قندخون نشوید ( به ویژه اگر انسولین دریافت می‌کنید)

● می‌توانید با ایجاد تغییراتی در فعالیتهای روزانه خود بتدریج فعالیت خود را افزایش دهید مثلاً به جای

آسانسور از پله برای بالا رفتن استفاده کنید یا اگر با اتوبوس به محل کار خود می‌روید چند ایستگاه زودتر

پیاده شوید و مقداری پیاده روی کنید.

### **مواردی که لازم است بیماران دیابتی در هنگام ورزش مورد توجه قرار دهند :**

● همیشه کارت هویت خود را به همراه داشته باشید یا شخصی را که با شما ورزش می‌کند از دیابت خود

مطلع نمایید تا در صورت بروز مشکل در طول ورزش، اقدامات لازم توسط اطرافیان صورت گیرد.

● قند خون باید قبل از ورزش کنترل گردد.

● در هنگام ورزش کردن همیشه یک کربوهیدرات ساده مانند قند، آبنبات یا شکلات به همراه داشته

باشید

● از تعریق بیش از حد و در نتیجه از دست رفتن مایعات بدن بخصوص در روزهای گرم خودداری نمایید.

● برای جلوگیری از ایجاد تاول در پا، از جوراب و کفش مناسب استفاده نمایید.

● با توجه به نوع و شدت فعالیت که انجام می‌دهید باید بعد از ورزش مواد قندی اضافه مصرف کنید

● اگر تنها ورزش می‌کنید، مکانی را که برای ورزش انتخاب کرده‌اید و زمان بازگشت خود را به اطرافیان

اطلاع دهید همیشه به افت ناگهانی قند خون در طول ورزش و یا چند ساعت پس از آن دقت نمایید بخصوص

اگر انسولین مصرف می‌کنید ● حداقل هفته ای ۳ بار به مدت ۳۰ دقیقه ورزش کنید.