

## دیابت | بیماری قند

بیماری قابل کنترلی است که بیش از ۳ میلیون نفر در ایران به آن مبتلا هستند، این بیماری با افزایش قند خون ایجاد میشود. علت این بیماری معمولاً کاهش میزان ترشح هورمون تنظیم کننده قند خون (انسولین) و یا اختلال در عملکرد انسولین است.

### انواع بیماری دیابت:

#### دیابت نوع یک:

بیمار نیاز به تزریق انسولین دارد و بیشتر در کودکان و افراد زیر ۳۰ سال ایجاد میشود که به آن دیابت وابسته به انسولین می گویند.

#### دیابت نوع دو:

این دیابت معمولاً در افراد بالای ۴۰ سال، چاق و کم تحرک بیشتر است و به آن دیابت غیر وابسته به انسولین می گویند. در کنترل این بیماری از رژیم غذایی و داروهای خوراکی پائین آورنده قند خون استفاده می شود. بیمار معمولاً نیازی به انسولین ندارد اما ممکن است در برخی موارد نیاز به تزریق انسولین پیدا کند.

نشانه های دیابت: پرادراری و تکرر آن، احساس تشنگی، احساس ضعف، پر خوری، کاهش وزن بدون دلیل.

#### • توصیه ها

• اجتناب از مصرف قند های ساده و شیرینی جات مثل شکر- قند- عسل- شربت- شکلات-  
آبنبات- شیرینی- کیک- حلوا- مربا- ژله- شله زرد- ساندیس- نوشابه- آبمیوه- کمپوت- فالوده  
- باقلوا

• محدود نمودن مصرف انگور- موز- خربزه- گلابی- هندوانه- طالبی- خرما- انجیر- توت تازه- آناناس  
و سیب زمینی پخته یا سرخ شده یا چیپس

• توصیه به میوه های مجاز ترجیحاً با پوست.

• غذاهای حاوی امگا ۳ (ماهی) حداقل ۲ بار در هفته توصیه می شود.

• بجای استفاده از نانهای فانتزی و لواش از نانهای سیوس دار مثل بربری- سنگک و تافتون مصرف شود.

• مصرف سبزیجات تازه یا پخته و سالاد همراه غذا.

- استفاده از حبوبات (عدس- لوبیا- نخود) دو بار در هفته و همچنین مصرف سویا سه بار در هفته .
- استفاده از دارچین در غذا همچنین مصرف چای دارچینی همراه خشکبار مثل توت خشک- انجیر خشک- کشمش...به میزان توصیه شده بجای قند و شکر .
- مصرف روغنهای گیاهی از جمله روغن ذرت- روغن سویا- روغن آفتابگردان- روغن زیتون...بجای روغنهای حیوانی و جامد .حذف مصرف خامه- مارگارین- کره- سس مایونز- لبنیات چرب- پوست مرغ و ماهی- غذاهای سرخ شده و چرب .
- مراجعه به متخصص قلب- کلیه و چشم پزشک سالی یکبار صورت گیرد .
- هر روز پاها را با آب و صابون بشوئید . کفش مناسب و راحت با جورابهای نخی بپوشید و وجود هرگونه زخم - خراش و سوختگی را در بدن مخصوصا پاها جدی بگیرید و برای درمان اقدام نمایید.
- سعی کنید زندگی منظم و متعادل داشته باشید ،ناراحتی های خانوادگی،شخصی و شغلی و عصبانیت و تنش های روحی همه از عواملی هستند که می توانند برای شما خطر ناک باشند پس همیشه آرامش اعصابتان را حفظ کنید.
- بجای مصرف مواد قندی ساده مانند قند و شکر و مربا و عسل ، از خشکبار و میوه های خشک به صورت محدود استفاده کنید.
- در بیماران نیازمند به انسولین ، زمان مصرف غذا فوق العاده اهمیت دارد لازم است مصرف غذا با زمان عملکرد انسولین مقارن باشد.
- مصرف برنج- ماکارونی- نان طبق دستور متخصص تغذیه - استفاده از پلو های مخلوط بجای پلو ساده مثل عدس پلو- لوبیا پلو- سبزی پلو .
- استفاده از مغزها مثل بادام- بادام زمینی- گردو- پسته- فندق به صورت خام و بدون نمک.
- اندازه گیری قند خون قبل از غذا و ۲ ساعت بعد از غذا توصیه می شود.با این هدف که قند خون قبل از غذا ۱۳۰ میلی گرم در دسی لیتر و ۲ ساعت بعد از غذا کمتر از ۱۸۰-۱۶۰ میلی گرم در دسی لیتر باشد.
- نگه داشتن وزن در محدوده طبیعی و کاهش وزن زیر نظر متخصص تغذیه در صورت چاقی یا اضافه وزن.

## درمان هیپو گلیسمی :

درمان سریع با کربوهیدرات ضروری می باشد.

اگر سطح قند خون به پایین تر از ۷۰ میلی گرم برسد، درمان با ۱۵ گرم کربوهیدرات انجام میشود که معادل با سه قرص گلوکز می باشد.

\* مصرف نصف فنجان آب میوه یا نوشیدنی غیر الکلی

\* مصرف بیسکوئیت های شور، ۶ عدد

\* مصرف شکر یا عسل یک قاشق غذاخوری

۱۵ دقیقه صبر کنید و مجدداً قند خون را تست کنید.

اگر سطح قند خون به پایین تر از ۷۰ میلی گرم در دسی لیتر برسد، درمان افت قند خون را با مصرف ۱۵ گرم کربوهیدرات تکرار نمایید.

تست و درمان را تکرار کنید تا سطح قند خون به محدوده طبیعی بازگردد.

ارزیابی زمان برای وعده غذایی یا میان وعده بعدی ، نیاز به غذای اصلی را تعیین می کند. اگر بیش از یک ساعت به وعده غذایی اصلی بعدی مانده باشد ، ۱۵ گرم کربوهیدرات اضافی به درمان اضافه کنید.

## دستور العمل هایی برای اجتناب از بروز هیپو گلیسمی:

اجتناب از مصرف نوشیدنی ها و غذاهای حاوی کافئین

محدود کردن یا اجتناب از مصرف نوشیدنی های الکلی ( خصوصاً نوشیدن الکل با معده خالی و بدون غذا قند خون را پایین می آورد).

## ورزش و دیابت

بیماران دیابتی در صورت تمایل به ورزش کردن باید نکات زیر را مد نظر قرار دهند:

- گرسنه شروع به ورزش نکنند.
- در صورت تزریق انسولین ، انسولین قبل از ورزش تزریق شود .
- بهترین زمان ورزش یک ربع ساعت پس از صرف غذا به مدت ۹۰-۶۰ دقیقه می باشد.
- عضله ای را که در آن انسولین تزریق شد ، زیاد ورزش ندهید زیرا منجر به کاهش شدید قند خون می شود.
- بهتر است دز انسولین قبل از ورزش کاهش یابد (غذا بیشتر مصرف شود).
- برای ورزش های کمتر از ۳۰ دقیقه ۱۵-۱۰ گرم و برای ورزش های ۶۰-۳۰ دقیقه حدود ۳۰-۲۰ گرم کربوهیدرات لازم است.
- ورزش سبک با سرعت متوسط بخصوص پس از صرف غذا در تنظیم سطح گلوکز خون موثر است.

### اگر کاهش قند خون در اثر ورزش ایجاد شود:

- الف - ابتدا ۱۵ گرم کربوهیدرات ساده مصرف شود.
  - ب- سپس هر ۱۰ دقیقه ۱۰ گرم کربوهیدرات مصرف شود.
- افراد دارای قند خون ناشتا ی بیش از ۲۵۰ گرم در دسی لیتر نباید ورزش کنند ، در غیر اینصورت دچار کما می شوند.
- برای ورزش های بالای دو ساعت حتما مقدار انسولین تزریقی کاهش یابد.
- حتما در هنگام مصرف قندهای ساده ( نوشابه ، شربت ، مربا ، شکلات ، آبمیوه ...) به همراه داشته باشید.