

دیابت

دیابت یا بیماری قند هنگامی به وجود می آید که هورمون انسولین عامل تنظیم کننده قند خون یا به اندازه کافی در بدن تولید نمی شود یا بافت های بدن به آن به درستی پاسخ نمی دهند. در نتیجه سوخت و ساز قند در بدن مختل می شود و قند خون از حد طبیعی خود بالاتر می رود، و در نهایت علائم شاخص دیابت به صورت پرخوری، پرنوشی، پر ادراری ظاهر می شود.

دیابت را برحسب علت ایجاد بیماری به دو گروه تقسیم می کنند:

دیابت نوع ۱ یا دیابت نوجوانان، که نوعی بیماری خود ایمنی است و در نتیجه تخریب نابجای سلول های مولد انسولین بوسیله دستگاه ایمنی بدن رخ می دهد.

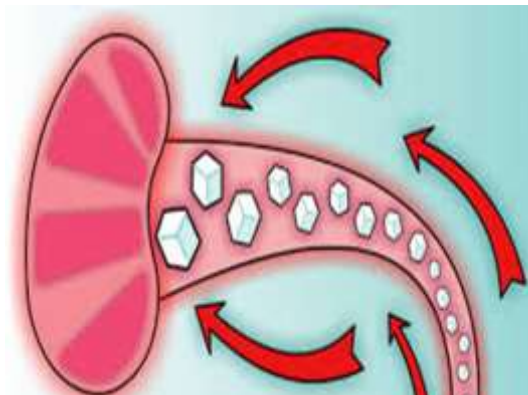
دیابت نوع ۲ یا دیابت بزرگسالان معمولاً در بزرگسالی بروز میکند و زمینه ارثی در ایجاد آن دخیل است. این نوع دیابت به علت مقاومت پیدا کردن سلول های بدن به انسولین رخ می دهد

دیابت

علائم اولیه دیابت چیست؟

دیابت نوع یک معمولاً شروع پر سر و صدایی دارد و با علائمی چون تشنگی، پر ادراری، پرنوشی، کاهش وزن، گرسنگی، خستگی شدید تظاهر پیدا می کند.

دیابت نوع ۲ شروع خیلی آهسته تری دارد و شایع ترین علامت اولیه آن در واقع "بی علامتی" است. درصد قابل توجهی از مبتلایان از بیماری خود اطلاع ندارند و تنها با انجام آزمایش قند خون میتوان آنها را شناسایی کرد. از علائم دیابت نوع ۲ میتوان به عفونت های مکرر ادراری و پوست، تاری دید، بهبودی دیررس زخم ها و احساس سوزش و بی حسی در انگشتان پاها اشاره کرد.



چه کسانی در معرض خطر ابتلا

به دیابت هستند؟

تمامی افراد بالای ۴۰ سال در معرض خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ هستند و باید هر ۳ سال یکبار تحت آزمایش قندخون قرار بگیرند.

افراد دچار اضافه وزنی که حداقل یکی از شرایط زیر را داشته باشند نیز در معرض ابتلا به دیابت نوع ۲ هستند و انجام آزمایشات مکرر قندخون در آنها باید در سنین زیر ۴۰ سال یا با فواصل کوتاهتر (هر ۱-۲ سال) انجام شود. این شرایط عبارتند از:

وجود سابقه ابتلا به دیابت در بستگان درجه اول، سابقه ابتلا به دیابت حاملگی، بالا بودن فشارخون، وجود اختلالات چربی خون، سابقه ابتلا به کیست های متعدد تخمدان و یا بیماری های قلبی و عروقی

عوارض بیماری دیابت

دیابتی ها در معرض آسیب هایی مانند: حملات قلبی، مشکلات کلیوی، نابینایی، ناشنوایی، تنبلی معده، اختلالات عملکرد کبدی، و اختلال در عملکرد روده بزرگ و کوچک هستند.

منابع:

دیابت، رادی بایلوس، افسانه شایسته آذر، کتاب ارجمند.

دیابت در کودکان، دکتر زهرا عبدیزدان، مریم معروفی، دانشگاه علوم پزشکی اصفهان.

تهیه شده توسط: واحد ایمنی بیمار ۱۳۹۸

توصیه های تغذیه ای برای بیماران مبتلا به دیابت نوع دوم:

مهم ترین کار در این بیماران کنترل وزن می باشد.

۱. مصرف فیبرهای محلول تا میزان ۲۵ میلی گرم به ازای هر ۱۰۰۰ کیلو کالری ضمن ایجاد احساس سیری، می تواند به کنترل قندخون کمک کند، مصرف موادی مانند: گریپ فروت، توت فرنگی، پرتقال، لیمو، هویج، غلات سبوس دار.

۲. تعداد وعده های غذایی خود را افزایش دهید.

۳. روزانه حداقل ۸ لیوان آب بنوشید.

۴. به جای آبمیوه از میوه تازه استفاده کنید.

۵. از نوشیدنی ها و دسرهای بدون قند استفاده کنید.

۶. آرد گندم کامل را جایگزین آرد سفید کنید.

۷. مصرف چربی ها را در برنامه غذایی روزانه خود طبق نظر متخصص تغذیه کاهش دهید.

۸. حتما قبل از صرف غذا از سالاد یا مواد غذایی

کم کالری مانند کاهو، کرفس، سوپ های ساده و

کم کالری استفاده کنید.



توصیه های تغذیه ای برای بیماران مبتلا به دیابت نوع اول:

۱. سعی کنید برنامه غذایی خود را به طور منظم تنظیم کنید به نحوی که هر روز در ساعات معینی غذا بخورید.

۲. روزانه بین ۴ تا ۵ وعده غذا بخورید.

۳. در هر وعده مقادیر متناسبی از کربوهیدرات ها را مصرف کنید تا دچار عوارض ناشی از نوسانات قندخون نشوید.

۴. چربی دریافتی از طریق مواد غذایی را محدود کنید.

۵. مصرف قندهای ساده مانند: شکر، شکر قرمز، عسل، شربت را محدود کنید.

۶. مصرف فیبر را تا میزان ۲۵ میلی گرم به ازای هر ۱۰۰۰ کیلو کالری دریافتی را افزایش دهید.

جهت اطلاع از میزان کالری موردنیاز روزانه خود با متخصص تغذیه مشورت نمایید. منابع غذایی فیبر عبارتند از: انواع میوه و سبزی، حبوبات، غلات سبوس دار.

۷. از محصولات بدون قند مثل ژله بدون قند، بیسکوئیت های بدون قند استفاده کنید

۸. روزانه حداقل ۸ لیوان آب بنوشید.

۹. به جای آبمیوه از میوه تازه استفاده کنید.

۱۰. از شیرهای کم چربی استفاده کنید.