

محتوای آموزشی و خودمراقبتی

عنوان آموزش:

دیابت (بیماری قند)

Diabetes



واحد آموزش سلامت همگانی بیمارستان شهید هاشمی نژاد

گردآورنده: راضیه مرتضوی نژاد، سوپروایزر آموزش سلامت همگانی

دیابت چیست؟



دیابت بیماری‌ای است که در آن سطح گلوکز خون یا قند خون بسیار بالا است. گلوکز منبع اصلی انرژی بدن است. بدن هم می‌تواند گلوکز تولید کند و هم گلوکز را از غذایی که می‌خورید دریافت می‌کند. انسولین هورمونی است که توسط لوزالمعده ساخته می‌شود و به انتقال گلوکز از جریان خون به سلول‌ها جهت انجام فعالیت‌های درون سلولی کمک می‌کند.

در بیماری دیابت بدن نمی‌تواند انسولین کافی تولید کند یا اینکه نمی‌تواند آن‌طور که باید از انسولین استفاده کند، یا هر دو. در این شرایط گلوکز بیش از حد در خون باقی می‌ماند و به سلول‌های نمی‌رسد و سطح گلوکز بیش از حد بالا برود. با گذشت زمان، سطح بالای گلوکز خون می‌تواند منجر به مشکلات جدی برای سلامتی شود. اما می‌توانید برای مدیریت دیابت خود اقداماتی انجام دهید و سعی کنید از این مشکلات سلامتی جلوگیری کنید.

انواع مختلفی از دیابت وجود دارد:

دیابت نوع ۱: در این نوع دیابت بدن انسولین کمی تولید می‌کند یا اصلاً انسولین تولید نمی‌کند. این اتفاق زمانی می‌افتد که سیستم ایمنی بدن به سلول‌هایی که انسولین تولید می‌کنند حمله کرده و آنها را از بین می‌برد. از آنجایی که این نوع دیابت در کودکان و نوجوانان بیشتر دیده می‌شود، به آن دیابت نوجوانی گفته می‌شود.



دیابت نوع ۱



دیابت نوع ۲

دیابت نوع ۲: رایج‌ترین نوع دیابت است. در این نوع دیابت یا لوزالمعده انسولین کافی تولید نمی‌کند و یا سلول‌های بدن نمی‌توانند به درستی از آن استفاده کنند. این اتفاقات باعث می‌شود که گلوکز به جای ورود به سلول‌ها درون خون تجمع یابد. گرچه این نوع دیابت بیشتر در بزرگسالان دیده می‌شود اما در سال‌های اخیر با توجه به چاقی و افزایش وزن و نداشتن فعالیت فیزیکی در کودکان و جوانان نیز دیده می‌شود.

دیابت بارداری: نوعی دیابت است که در دوران بارداری ایجاد می‌شود. این اتفاق زمانی می‌افتد که بدن نمی‌تواند انسولین اضافی مورد نیاز خود را در دوران بارداری تولید کند.



دیابت بارداری تأثیرات متفاوتی بر سلامت مادر دارد، از جمله:

دیابت بارداری

- احتمال ابتلا به پره اکلایمپسی، یک بیماری جدی که باعث افزایش ناگهانی فشار خون می‌شود، افزایش می‌یابد.
- احتمال نیاز به سزارین بیشتر است، زیرا احتمال بزرگتر بودن نوزاد از حد متوسط بیشتر است.
- تغییرات در هورمون‌ها و بدن در دوران بارداری می‌تواند بر سطح گلوکز خون تأثیر بگذارد. اگر قبل از بارداری دیابت داشته‌اید، اکنون ممکن است نیاز به تنظیم برنامه غذایی، برنامه فعالیت بدنی و/یا داروهای خود داشته باشید. اگر هرگونه مشکل سلامتی ناشی از دیابت دارید، ممکن است در دوران بارداری بدتر شوند.
- دیابت بارداری معمولاً پس از زایمان از بین می‌رود، اما بعداً در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به دیابت نوع ۲ خواهید بود.

ابتلا به دیابت در دوران بارداری همچنین می‌تواند بر سلامت نوزاد در حال رشد تأثیر بگذارد:

- اگر در ابتدای بارداری سطح گلوکز خون بالایی داشته باشید، خطر نقص مادرزادی بیشتر است.
- نوزاد شما در مراحل بعدی زندگی در معرض خطر چاقی و دیابت نوع ۲ قرار خواهد گرفت.
- احتمال تولد زود هنگام نوزاد بیشتر است. ممکن است نوزاد بلافاصله پس از تولد دچار مشکلات تنفسی یا کاهش سطح گلوکز خون شود. خطر سقط جنین و مرده‌زایی بیشتر است.



در بحث دیابت اصطلاح دیگری به نام پیش دیابت وجود دارد. پیش دیابت به وضعیتی گفته میشود که در آن قند خون بالاتر از حد طبیعی است اما به اندازه ای که بتوان آن را به عنوان دیابت در نظر گرفت بالا نرفته است. پیش دیابت به طور چشمگیری خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را افزایش میدهد.

پیش دیابت

خبر خوب این است که در صورت ابتلا به پیش دیابت میتوان با اصلاح سبک زندگی از ابتلا به دیابت نوع ۲ جلوگیری کرد یا حداقل آن را به تعویق انداخت. تغییرات سبک زندگی عبارتند از: داشتن رژیم غذایی سالم، رسیدن به وزن طبیعی و حفظ آن و داشتن فعالیت بدنی منظم.

اگر قند خون به شدت بالا باشد ممکن است منجر به وضعیتی به نام کتواسیدوز دیابتی (DKA) شود.

کتواسیدوز دیابتی یکی از عوارض بسیار خطرناک دیابت کنترل نشده است.

برخی از نشانه های کتواسیدوز دیابتی عبارتند از:

- تهوع و استفراغ حتی بیش از یکبار
- تنفس های عمیق و سریع
- نفس های با بوی استون
- ضعف، خواب آلودگی لرزیدن، گیجی و سرگیجه
- حرکات عضلانی ناهماهنگ



اگر دیابت درمان نشده رها شود، سطح قند است علائمی چون تنگی نفس، درد شکمی، تهوع و استفراغ، کم آبی بدن و حتی کما شود.

چه عواملی در بروز دیابت موثر است؟

دیابت نوع ۱: در دیابت نوع ۱ بدن انسولین تولید نمیکند زیرا سیستم ایمنی خود بدن به سلولهای تولید کننده انسولین در لوزالمعده حمله و آنها را تخریب کرده است. اگر یکی از والدین یا خواهر و برادر شما به دیابت نوع ۱ مبتلا باشند، خطر ابتلای شما نیز بالاتر است.

دیابت نوع ۲: دیابت نوع ۲ توسط عوامل مختلفی از جمله عوامل سبک زندگی و ژن ها ایجاد میشود. عوامل سبک زندگی شامل عدم فعالیت بدنی و اضافه وزن یا چاقی است.

وزن



چاقی مهمترین عامل خطر مستقل ابتلا به دیابت نوع ۲ میباشد. هر چقدر بیشتر اضافه وزن داشته باشید، مقاومت به انسولین در بدنتان بیشتر است. برای اینکه بدانید تناسب اندام دارید یا نه با پزشک خود مشورت کنید یک رژیم غذایی سالم و کم چربی و داشتن فعالیت بدنی منظم میتواند به شما در کاهش تدریجی وزن و حفظ آن کمک کند.

سن

خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ با افزایش سن (خصوصاً بعد از ۴۵ سال) افزایش مییابد. اگر چه سن را نمیتوان تغییر داد میتوانید روی سایر عوامل خطر کار کنید تا احتمال ابتلای شما به دیابت کاهش یابد.

سابقه خانوادگی



سابقه خانوادگی نیز قابل تغییر نیست ولی دانستن آن برای شما و پزشکتان اهمیت دارد. خطر ابتلای یک فرد به دیابت در صورتی که پدر مادر یا خواهر و برادرش به دیابت مبتلا باشند بیشتر است اگر فردی در خانواده شما به دیابت مبتلاست موضوع را با پزشک خود در میان بگذارید.

دیابت بارداری

نوعی دیابت است که تنها در بارداری اتفاق می افتد. اگر چه دیابت بارداری پس از زایمان برطرف میشود اما برای حدود نیمی از زنان مبتلا به دیابت بارداری طی ۱۵ سال پس از زایمان تشخیص دیابت نوع ۲ نیز گذاشته میشود. حتی اگر فردی مبتلا به دیابت بارداری نشود، زنانی که نوزادان با وزن ۴ کیلوگرم و بیشتر به دنیا میآورند با احتمال بیشتری در طول زندگی به دیابت نوع ۲ مبتلا می شوند. توصیه می شود که غربالگری برای ابتلا به دیابت بارداری پس از هفته ۲۴ بارداری انجام شود.

بیماری ها:

بیماری هایی چون فشار خون بالا، چربی خون بالا، بیماری های قلبی، سکتة مغزی، سندرم تخمدان پلی کیستیک (PCOS) می توانند منجر به دیابت در فرد شوند.

سندروم تخمدان پلی کیستیک زمانی به وجود می آید که به دنبال عدم تعادل هورمونی در زنان کیستهای متعدد در تخمدان تشکیل می شود. زنان مبتلا به این سندرم در معرض خطر بالاتری برای ابتلا به دیابت نوع ۲ قرار دارند.

سیگار کشیدن و مصرف الکل

مصرف الکل و تنباکو ممکن است خطر ابتلا به دیابت تیپ ۲ را افزایش دهد. سیگار و الکل را هر چه زودتر ترک کنید.

با افزایش تعداد عوامل خطر، خطر ابتلا به نوع ۲ نیز افزایش می یابد.

اگر فردی ۲ یا تعداد بیشتری از عوامل خطر را داشته باشد، باید با پزشک در مورد روش های پیشگیری از ابتلا به بیماری و یا به تعویق انداختن آن صحبت کند.



دیابت چه علائمی دارد؟

اما مهم است بدانید که علائم بسته به نوع دیابت ممکن است متفاوت باشد: علائم دیابت نوع ۱ معمولاً به سرعت بروز می کند و می تواند شدید باشد. در دیابت نوع ۲، علائم اغلب به آرامی و طی چندین سال ایجاد می شوند. علائم می توانند آنقدر خفیف باشند که حتی ممکن است متوجه آنها نشوید. دیابت بارداری اغلب هیچ علامتی ندارد و یا ممکن است خفیف باشند. اگر باردار هستید، معمولاً بین هفته ۲۴ تا ۲۸ بارداری برای این بیماری غربالگری خواهید شد.



خشکی دهان



اختلالات بینایی مانند تاری دید



زخمی که به خوبی ترمیم نمی شود



کاهش وزن بی دلیل



تکرر ادرار



احساس گرسنگی و تشنگی شدید



خستگی زیاد

دیابت چگونه تشخیص داده می شود؟

روش‌های مختلفی برای غربالگری، نظارت و تشخیص دیابت وجود دارد. اکثر آزمایش‌ها شامل اندازه‌گیری سطح گلوکز خون هستند.

انواع مختلف آزمایش خون گلوکز عبارتند از:

آزمایش گلوکز خون (FBS): که به عنوان قند خون ناشتا نیز شناخته می‌شود. قبل از آزمایش، باید هشت ساعت ناشتا باشید (نخورید و ننوشید). این آزمایش معمولاً صبح انجام می‌شود و اغلب به عنوان یک آزمایش غربالگری برای دیابت استفاده می‌شود. ممکن است برای تأیید تشخیص تکرار شود. دو نوبت قند خون ناشتای بالای ۱۲۶ نشان دهنده دیابت می‌باشد. قند خون کمتر از ۱۰۰ طبیعی است.

آزمایش تحمل گلوکز خوراکی (OGTT): این آزمایش نیز نیاز به ناشتا بودن دارد. وقتی برای آزمایش خود می‌رسید، یک نمونه خون گرفته می‌شود. سپس یک مایع شیرین حاوی گلوکز می‌نوشید. حدود دو ساعت بعد، یک نمونه خون دیگر گرفته می‌شود. این آزمایش به پزشک شما نشان می‌دهد که بدن شما چقدر خوب قند را پردازش می‌کند. قند خون بالای ۲۰۰ در این آزمایش نشان دهنده دیابت می‌باشد. ممکن است از این آزمایش برای تشخیص دیابت بارداری استفاده شود. اگر این آزمایش را در دوران بارداری انجام می‌دهید، هر ۳۰ دقیقه به مدت دو تا سه ساعت از شما خون گرفته می‌شود.

غیر دیابتی (سالم)	قند خون ناشتا	قند خون دوساعته
پیش دیابت	۱۰۰ تا ۱۲۵	۱۴۰ تا ۱۹۹
دیابت	۱۲۶ و بالاتر	۲۰۰ و بالاتر

آزمایش چالش گلوکز: که به عنوان آزمایش غربالگری گلوکز نیز شناخته می‌شود. این آزمایش ممکن است برای تشخیص دیابت بارداری استفاده شود. شما یک مایع شیرین حاوی گلوکز می‌نوشید. یک ساعت بعد نمونه خون گرفته می‌شود. نیازی به ناشتا بودن برای این آزمایش

نیست. اگر قند خون خیلی بالا باشد، پزشک ممکن است آزمایش تحمل گلوکز خوراکی را تجویز کند.

قند خون تصادفی: این آزمایش را می‌توان در هر زمانی انجام داد. نیازی به ناشتا بودن نیست. قند خون بالای ۲۰۰ در این آزمایش به همراه علائم نشان دهنده دیابت می‌باشد.

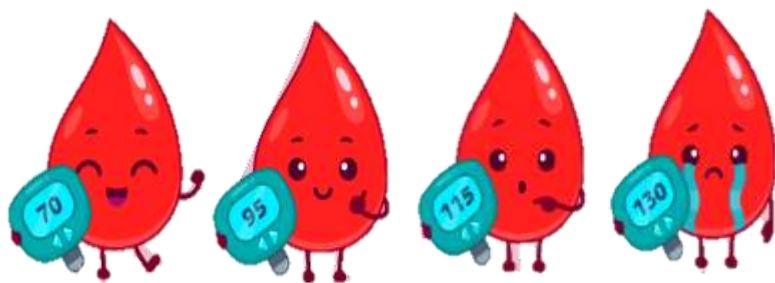
هموگلوبین A1c (HbA1c): این آزمایش میانگین مقدار گلوکز متصل به هموگلوبین را در سه ماه گذشته اندازه‌گیری می‌کند. هموگلوبین بخشی از گلبول‌های قرمز خون است که اکسیژن را از ریه‌ها به بقیه بدن منتقل می‌کند. برای این آزمایش نیازی به ناشتا بودن نیست. نتیجه به صورت درصد بیان می‌شود. نتیجه کمتر از ۵/۷٪ طبیعی و بیش از ۶/۵٪ نشان دهنده دیابت است.

طبیعی	پیش دیابت	دیابت	
کمتر از ۵/۷٪	۵/۷-۶/۴٪	بالای ۶/۵٪	هموگلوبین A1c

گلوکز در ادرار: گلوکز همچنین ممکن است در ادرار اندازه‌گیری شود.

آزمایش ادرار اغلب برای تشخیص یا نظارت بر دیابت استفاده نمی‌شود زیرا آزمایش خون دقیق‌تر است. اما آزمایش ادرار ممکن است نشان دهد که آیا در معرض خطر ابتلا به این بیماری هستید یا خیر. اگر سطح گلوکز ادرار خیلی بالا باشد، احتمالاً برای تأیید تشخیص به آزمایش خون نیاز خواهید بود.

برای آزمایش گلوکز ادرار، پزشک ممکن است یک نوار تست آزمایش خانگی را توصیه کند. آزمایش خانگی شامل یک نوار تست است که آن را زیر جریان ادرار خود نگه می‌دارید. نوار تست برای نشان دادن سطوح مختلف گلوکز تغییر رنگ می‌دهد.



دیابت چه عوارضی دارد؟

با گذشت زمان، وجود گلوکز زیاد در خون می‌تواند عوارضی از جمله موارد زیر ایجاد کند:



آسیب چشمی (رتینوپاتی دیابتی)

این مشکل به شبکیه چشم آسیب میرساند. شبکیه بخشی از چشم است که به نور حساس است و پیام های عصبی که به مغز میفرستد موجب دیدن میشود. دیابت موجب آسیب و ضعیف شدن عروق کوچک شبکیه میشود. هنگامی که عروق شبکیه آسیب ببینند، مایع از درون آن به بیرون نشت میکند و موجب ورم ماکولا (بخشی از شبکیه است که به ما توانایی دید دقیق و واضح را میدهد) میشود. این ورم و تجمع مایع میتواند موجب تاری دید شود؛ در نتیجه بینایی برای بیمار سخت میشود. اگر رتینوپاتی بدتر شود میتواند منجر به کوری شود

اگر رتینوپاتی در موارد اولیه کشف شود لیزر درمانی میتواند آنها را بهبود بخشد یا حداقل پیشرفت آن را آهسته کند.

در مراحل اولیه، مشکلات چشمی دیابتی معمولاً هیچ علامتی ندارند . به همین دلیل است افراد مبتلا به دیابت باید حداقل سالانه یک بار معاینه چشم شوند.

اگر برای بیش از ۲ روز دچار تاری دید بودید، دچار کاهش بینایی ناگهانی در یک یا هر دو چشم شدید، در میدان دید خود نقاط متحرک سیاه یا خاکستری (فلاتر) مشاهده کردید، جرقه های نورانی دیدید و یا در چشم خود احساس درد یا فشار کردید حتماً به پزشک مراجعه کنید.



علاوه بر این دیابت می تواند منجر به بیماری آب سیاه (گلوکوم) و آب مروارید نیز شود. گلوکوم، گروهی از بیماری های چشمی که می توانند به عصب بینایی (مجموعه ای از اعصاب که چشم را به مغز متصل می کند) آسیب برسانند . گلوکوم ناشی از دیابت زمانی اتفاق می افتد که رگ های خونی جلوی چشم آسیب می بینند و رگ های خونی جدید در نزدیکی عنبیه (قسمت رنگی چشم) رشد می کنند. رگ های خونی فضایی را که مایع از چشم تخلیه می شود مسدود می کنند. این باعث تجمع مایع و افزایش فشار داخل چشم می شود.

آب مروارید، که علت اصلی نابینایی در سراسر جهان است زمانی اتفاق می افتد که عدسی شفاف جلوی چشم کدر می شود. آب مروارید با افزایش سن افراد شایع است اما افراد مبتلا به دیابت بیشتر از افراد غیر دیابتی در سنین پایین تر و سریع تر به آب مروارید مبتلا می شوند. سطح بالای گلوکز باعث ایجاد رسوب در عدسی چشم می شود.

درمان مشکلات چشم دیابتی به مشکل و میزان جدی بودن آن بستگی دارد . برخی از درمان ها عبارتند از:

- لیزر برای جلوگیری از نشت رگ های خونی
- تزریق در چشم برای جلوگیری از رشد رگ های خونی جدید
- جراحی برای برداشتن خون و بافت آسیب دیده یا تعویض عدسی کدر
- قطره های چشمی برای کاهش فشار مایع در چشم

اما این درمان‌ها درمان قطعی نیستند. مشکلات چشمی می‌توانند دوباره عود کنند. به همین دلیل بهترین دفاع شما در برابر از دست دادن جدی بینایی، کنترل دیابت و معاینات منظم چشم است. همچنین مهم است که فشار خون و کلسترول خود را در محدوده سالم نگه دارید.

آسیب عصبی (نوروپاتی دیابتی)

با گذشت زمان، بالا بودن قند خون می‌تواند به پوشش روی اعصاب یا رگ‌های خونی که اکسیژن را به اعصاب می‌رسانند، آسیب برساند. در این حالت ارسال پیام به وسیله اعصاب بدن به مغز و سایر نواحی بدن دچار اختلال می‌شود. ممکن است بیمار حس نواحی خاصی از بدن را از دست بدهد و یا دچار احساس درد، سوزن سوزن شدن و سوزش شود. این آسیب نوروپاتی دیابتی نامیده می‌شود.

نوروپاتی در بیشتر موارد پا و ساق پا را تحت تاثیر قرار می‌دهد تا جایی که ممکن است بیمار متوجه وجود زخم در پای خود نشود در نتیجه زخم ایجاد شده در پا مورد توجه قرار نمی‌گیرد و دچار عفونت می‌شود. عفونت ممکن است به خوبی بهبود نیابد زیرا رگ‌های خونی آسیب دیده می‌توانند باعث جریان خون ضعیف در پاها شوند. داشتن عفونت و جریان خون ضعیف می‌تواند منجر به قانقاریا شود، بدان معناست که عضله، پوست و سایر بافت‌ها شروع به مردن می‌کنند. اگر قانقاریا یا زخم پایایی دارید که با درمان دارویی و پانسمان بهبود نیابد، ممکن است پزشک مجبور به قطع پای عفونت کرده شود.

افراد دچار نوروپاتی ممکن است حتی راه رفتن روی پایی که دچار آسیب مفصلی یا استخوانی شده است را نیز ادامه دهند. این اتفاق می‌تواند منجر به وضعیتی به نام پای شارکو شود.

پای شارکو موجب تورم و ناپایداری در پای آسیب دیده می‌شود. همچنین می‌تواند موجب بد شکلی اندام نیز شود. البته در اکثر موارد این مشکل قابل پیشگیری است.

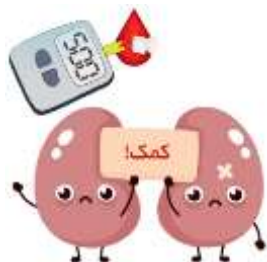


نوروپاتی همچنین میتواند موجب اختلالات نعوظ در مردان و خشکی واژن در زنان شود.



آسیب کلیوی (نوروپاتی دیابتی):

نوروپاتی به دنبال آسیب به عروق کلیه ایجاد میشود و نتیجه آن اختلال در کار تصفیه خون کلیه‌ها است. برخی از افراد مبتلا به نوروپاتی، نهایتاً نیاز به انجام دیالیز یا پیوند کلیه پیدا میکنند.



در صورت ابتلای همزمان به دیابت و فشار خون بالا خطر ابتلا به نوروپاتی افزایش می‌یابد؛ کنترل هر دوی این بیماری‌ها اهمیت ویژه‌ای دارد. وجود پروتئین در ادرار معمولاً اولین نشانه نوروپاتی است به همین دلیل باید ادرار بیمار نیز به صورت سالانه از جهت وجود پروتئین بررسی شود.

بیماری های قلبی و سکته مغزی

با گذشت زمان، اثرات قند خون بالای ناشی از دیابت می‌تواند شامل آسیب به رگ‌های خونی و اعصاب قلب باشد. این آسیب احتمال ابتلا به بیماری‌های قلبی، از جمله موارد زیر را افزایش می‌دهد:

- بیماری عروق قلب: این اتفاق به آرامی رخ می‌دهد، زیرا ماده‌ای چسبنده به نام پلاک در سرخرگ‌هایی که خون را به عضله قلب می‌رسانند، تجمع می‌یابد.
- نارسایی قلبی: در این بیماری، قلب نمی‌تواند خون غنی از اکسیژن کافی را برای تأمین نیازهای بدن پمپاژ کند.
- کاردیومیوپاتی: گروهی از بیماری‌ها است که در آن عضله قلب ممکن است ضخیم یا سفت شود.

افراد مبتلا به دیابت در معرض خطر بالاتری برای ابتلا به بیماری های قلبی و سکته مغزی قرار دارند. این خطر برای افرادی که در کنار دیابت سیگار هم میکشند، فشار خون بالا و سابقه خانوادگی بیماری قلبی عروقی دارند و یا دچار اضافه وزن یا چربی دور شکم هستند، چربی خون بالایی دارند بیشتر نیز هست. درمان بیماری قلبی در صورت تشخیص زودهنگام راحت تر است؛ در نتیجه مراجعه منظم به پزشک اهمیت دارد.



مهم است بدانید که افراد مبتلا به دیابت ممکن است درد قفسه سینه را احساس نکنند. دلیل این امر این است که دیابت می‌تواند به اعصاب قلب شما آسیب برساند.

اگر سطح کلسترول خونتان بالا باشد پزشک با شما در رابطه با ایجاد اصلاحاتی در سبک زندگی و یا مصرف داروهای پایین آورنده کلسترول صحبت میکند. هر چه دیابت شما برای مدت طولانی تری خارج از کنترل باشد آسیب بیشتری به سلامتی شما وارد میشود. به همین دلیل است که درمان مناسب در هر سن و شرایطی اهمیت دارد.

بیماری لثه و سایر مشکلات دندانی

زیرا مقدار زیاد گلوکز در بزاق به رشد باکتری‌های مضر در دهان کمک می‌کند. باکتری‌ها با غذا ترکیب می‌شوند تا یک لایه نرم و چسبنده به نام پلاک تشکیل دهند. پلاک همچنین از خوردن غذاهایی که حاوی قند یا نشاسته هستند، ایجاد می‌شود. برخی از انواع پلاک باعث بیماری لثه و بوی بد دهان می‌شوند. انواع دیگر باعث پوسیدگی دندان و حفره می‌شوند.

بیماری‌های پوستی:

که برخی از آنها ناشی از تغییرات در رگ‌های خونی کوچک و کاهش گردش خون هستند. افراد مبتلا به دیابت همچنین بیشتر در معرض عفونت‌ها، از جمله عفونت‌های پوستی، هستند.

در ارتباط با دیابت چه کاری می‌توانیم انجام دهیم؟

راه های درمان دیابت



داروهای خوراکی



کنترل قند خون



تزریق انسولین



رژیم غذایی سالم



کاهش وزن
و درمان چاقی



ورزش

درمان دیابت شامل مدیریت سطح گلوکز خون می باشد:

در **دیابت نوع ۱** باید روزانه دوز انسولین، چه از طریق تزریق و چه از طریق پمپ مخصوص، تجویز شود. برخی افراد همچنین نیاز به مصرف نوع دیگری از داروهای دیابت دارند که با انسولین کار می کنند.

در **دیابت نوع ۲** ممکن است با ایجاد تغییرات در سبک زندگی، بتوان روند پیشرفت بیماری را مدیریت یا حتی معکوس کرد. این تغییرات شامل داشتن یک رژیم غذایی سالم، حفظ وزن سالم و فعالیت بدنی منظم است. شما باید یاد بگیرید که چگونه آنچه را که می خورید و می نوشید با فعالیت بدنی و داروهای دیابت، در صورت مصرف، متعادل کنید. برخی افراد نیز برای مدیریت دیابت خود نیاز به مصرف داروهای دیابت دارند.

در **دیابت بارداری** ممکن است بتوان با داشتن یک رژیم غذایی سالم و ورزش منظم، سطح گلوکز خون را کاهش داد. اما حتماً در مورد گزینه های درمانی خود با پزشک خود صحبت کنید. دیابت بارداری معمولاً پس از زایمان از بین می رود. اما بعداً خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ در بیشتر خواهد بود.

گاهی وجود دارد که می توانید برای مدیریت دیابت خود قبل، حین و بعد از بارداری بردارید.

- قبل از بارداری: اگر از قبل دیابت دارید، بهترین زمان برای کنترل قند خون قبل از بارداری است. سطح بالای قند خون می تواند در هفته های اول بارداری، حتی قبل از اینکه بدانید باردار هستید، برای جنین در حال رشد شما مضر باشد. برای کمک به برنامه ریزی برای بارداری، به پزشک خود مراجعه کنید.
- در طول بارداری، با پزشک خود برای مدیریت سطح قند خون خود همکاری خواهید کرد. ممکن است بتوانید آن را با یک رژیم غذایی سالم و فعالیت بدنی منظم مدیریت کنید. اگر این کافی نیست، باید داروهای دیابت مصرف کنید. همچنین مهم است که شما:
 - مراقبت های منظم قبل از زایمان را انجام دهید
 - ویتامین های دوران بارداری خود را مصرف کنید
 - از مواد مضر مانند الکل، دخانیات و داروهای غیرقانونی استفاده نکنید
- پس از بارداری، اقداماتی وجود دارد که باید برای حفظ سلامت خود انجام دهید:

- اگر دیابت بارداری داشته‌اید، در معرض خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ هستید. ظرف ۴ تا ۱۲ هفته پس از زایمان آزمایش خواهید شد.
- حتی اگر سطح قند خون شما به حالت عادی برگشته باشد، باید هر ۱ تا ۳ سال آزمایش دهید.

داروها:

درمان دیابت نوع ۲

وقتی شما دیابت نوع ۲ دارید، بدن شما نمی‌تواند قند خون را به خوبی کنترل کند. برای کمک به کنترل قند خون، علاوه بر رعایت رژیم غذایی و ورزش، ممکن است پزشک برایتان دارو تجویز کند. این داروها انواع مختلفی دارند و هر کدام به روش خاصی قند خون را پایین می‌آورند همانند دفع قند از طریق ادرار، افزایش ترشح انسولین از پانکراس، کاهش جذب قند از طریق گوارش و کاهش تولید قند توسط کبد.

از جمله داروهای پرکاربرد می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

متفورمین، زیپیت، سیتاگلیپتین و..

درمان دیابت نوع ۱

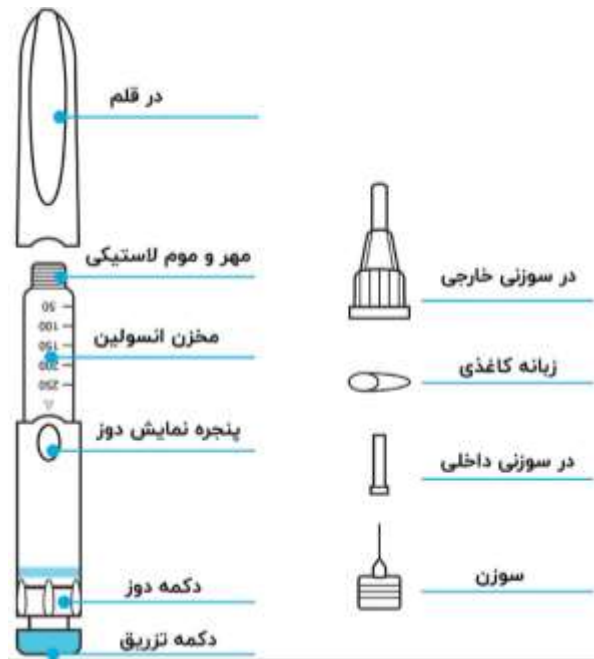
انسولین هورمونی است که توسط لوزالمعده تولید می‌شود تا به بدن در استفاده و ذخیره گلوکز (قند) کمک کند. در افراد مبتلا به دیابت، بدن نمی‌تواند میزان گلوکز خون را تنظیم کند. درمان با انسولین می‌تواند به برخی از افراد مبتلا به دیابت کمک کند تا سطح قند خون خود را حفظ کنند.

راه‌های تزریقی انسولین

انسولین را نمی‌توان خوراکی مصرف کرد چون در معده تخریب می‌شود. معمولاً زیرجلدی تزریق می‌شود

سرنگ انسولین: کشیدن انسولین از شیشه‌های حاوی انسولین
 قلم انسولین: قلم آماده با سوزن قابل تعویض این انسولین‌ها بایستی در دمای زسر ۳۷ درجه نگه داری شوند.

قسمت های مختلف قلم انسولین



انسولین انواع مختلفی دارد.

۱. انسولین سریع‌الاث‌ر یا زوداثر: از این انسولین می‌توان به انسولین **آسپارت**، **لیسپرو** و **گلی‌زین** اشاره کرد.

• نوورپید



• لیسپرو



• اپیدرا



نکته ۱: انسولین های سریع ال اثر بایستی همزمان با مصرف غذا و یا دقیقا قبل از غذا تزریق شوند.

نکته ۲: انسولین های سریع ال اثر پس از حدود یک ساعت به اوج خود می رسند و تا چهار ساعت اثر دارند.

۲. انسولین متوسط ال اثر ترکیبی: (ترکیب انسولین سریع اثر و متوسط ال اثر)

• نوومیکس



• همولوگ ترکیبی



نکته ۱: این انسولین ها تا حدود ۱۲-۱۴ ساعت در بدن باقی می ماند و بخاطر داشتن جزوه سریع الافر بهتر است قبل از وعده ی غذایی تزریق شوند و یا پس از آن بیمار غذا میل کند. این دارو عمدتاً دو بار در روز استفاده می شوند.

۳. انسولین های طولانی اثر: از جمله ی این انسولین ها میتوان به لانتوس، گلارژین و دتمیر اشاره کرد.

• لانتوس



• گلارژین



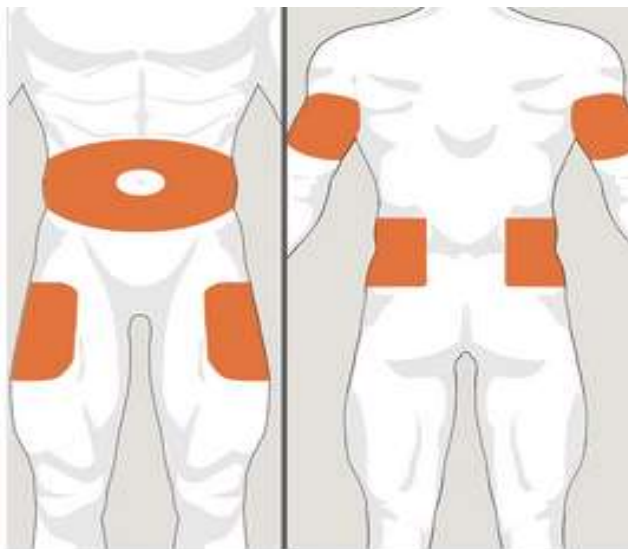
• لومیر (دتمیر)



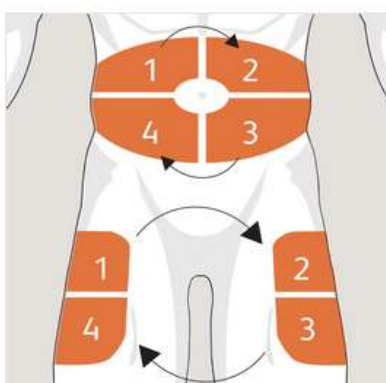
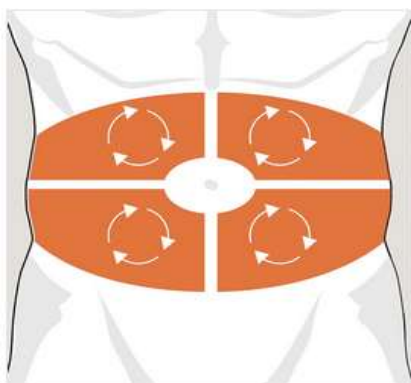
نکته ۱: اثر این انسولین ها پس از یک تا دو ساعت شروع میشود و تا ۲۴-۳۶ ساعت در خون باقی می ماند. یکبار در طی روز تجویز می شوند.

محل های مناسب تزریق انسولین

انسولین بصورت زیر جلدی و در مکان های مشخص شده قابل تزریق است



برای جلوگیری از آسیب به بافت چربی ، بایستی محل تزریق انسولین بطور مداوم تغییر یابد
همانند تصویر زیر



محل انتخابی جدید باید به اندازه ی یک انگشت از محل قبلی فاصله داشته باشد

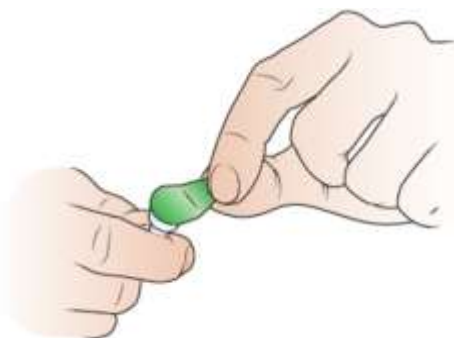


مراحل تزریق انسولین خودکاری

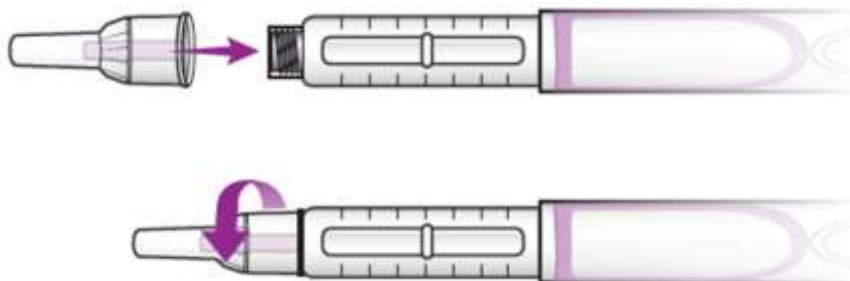
۱. یک سطح تمیز را برای تزریق در نظر بگیرید.
۲. وسایل زیر را آماده کنید:
 - قلم انسولین
 - سوزن قلم انسولین
 - پد الکلی
 - سطل زباله
 - ظرف مخصوص وسایل تیز و برنده، مانند یک بطری خالی.
۳. دست ها را با آب و صابون بشوئید
۴. قلم انسولین را آماده کنید.
۵. درپوش قلم را بردارید.



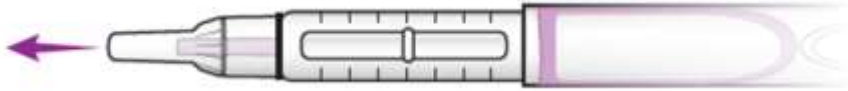
۶. اگر از انسولین شیری رنگ استفاده می‌کنید، انسولین را ۱۰ بار به آرامی بین دو دست بغلتانید، سپس قلم را ۱۰ بار به سمت بالا و پایین تکان دهید. انسولین باید یکنواخت، سفید و بدون توده یا ذرات به نظر برسد. به هم زدن آن ادامه دهید تا جایی که توده ای در آن نبینید.
۷. لاستیک انتهایی قلم انسولین را با الکل پاک کنید.
۸. زبانه محافظ را از روی سوزن قلم جدید بردارید.



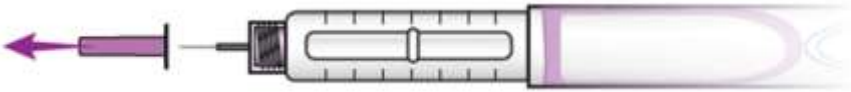
۹. سوزن قلم را عمودی وارد قسمت پلاستیکی انتهایی قلم کرده و آن را بچرخانید تا زمانی که دیگر نچرخد. هنگام چرخاندن سوزن قلم حتماً آن را صاف نگه دارید.



۱۰. درپوش بیرونی سوزن را بردارید.



۱۱. درپوش داخلی سوزن را بکشید.



۱۲. در حالی که سوزن رو به بالا است، دکمه تزریق را فشار دهید. ببینید انسولین از آن خارج می شود یا خیر.

۱۳. مطمئن شوید که محل نمایش دوز صفر را نشان می دهد. اگر روی صفر نیست، انتخابگر دوز را به عقب برگردانید تا صفر را نشان دهد.

۱۴. انتخابگر دوز را به سمت جلو بچرخانید تا دوزی که می خواهید را نشان دهد. فلش باید دقیقاً روی دوزی باشد که می خواهید.

۱۵. محل تزریق را به کمک الکل تمیز کنید.

۱۶. قلم انسولین را در مشت خود نگه دارید و انگشت شست را روی دکمه تزریق بگذارید. مراقب باشید قبل از فشار دادن سوزن به داخل پوست، دکمه تزریق را فشار ندهید.

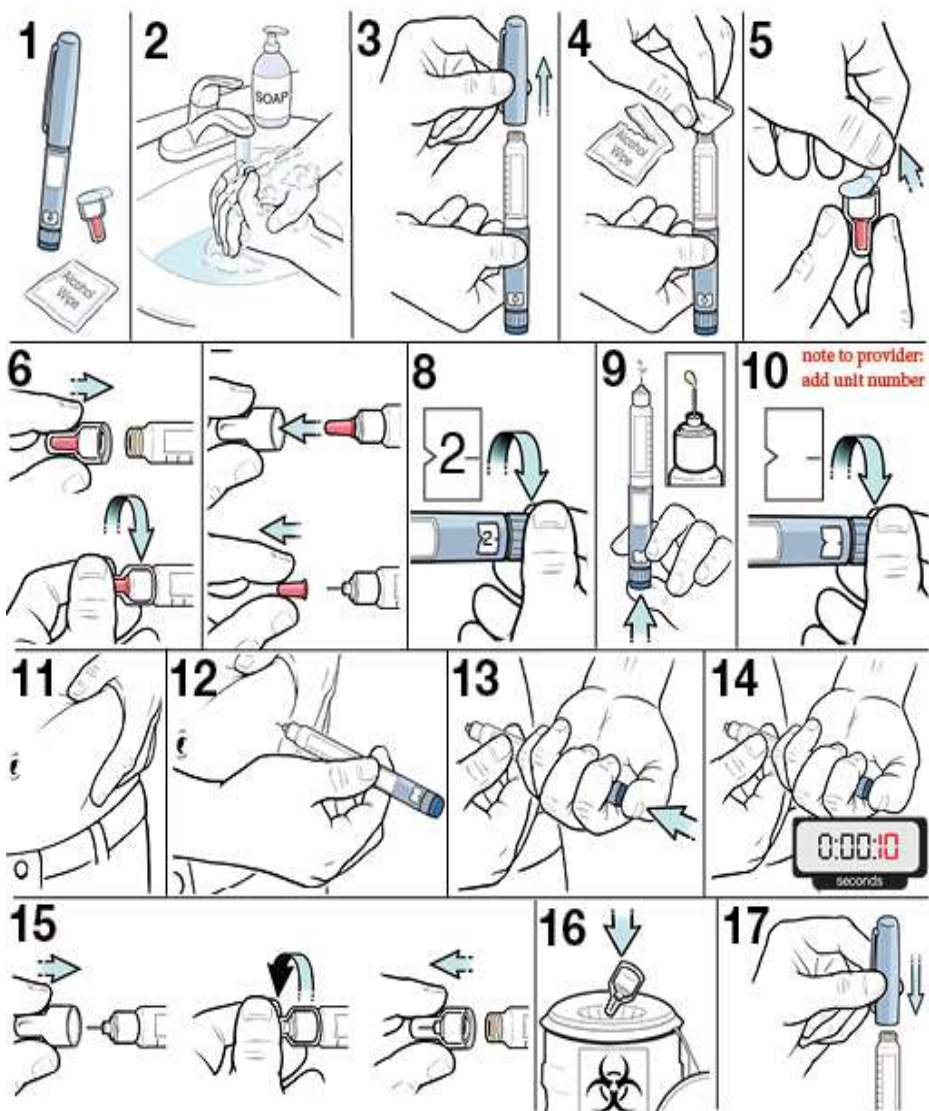
۱۷. پوست محل تزریق را با دو انگشت شست و سبابه جمع کنید. کل سوزن را عمودی داخل پوست فرو کنید. قلم را آرام فشار دهید تا چال کوچکی روی پوست، در اطراف نوک قلم مشاهده کنید.

۱۸. دکمه تزریق را محکم فشار دهید. هنگامی که دکمه را تا انتها فشار دادید، آن را نگه دارید و **به آرامی تا ۱۰ بشمارید**. این مدت زمان این امکان را فراهم می کند تا انسولین به طور کامل خارج شود. هم چنین باید ببینید که عدد در محل نمایش دوز به صفر برگشته باشد.

۱۹. سوزن را مستقیماً از پوست بیرون بکشید.

۲۰. هرگز بعد از تزریق محل تزریق را مالش ندهید.

۲.۱ اگر بعد از تزریق یک قطره خون مشاهده کردید، ناحیه مورد نظر را به آرامی با انگشت یا دستمال فشار دهید.



فعالیت:

ورزش بخش مهمی از مدیریت دیابت است. اگر چاق یا دارای اضافه وزن هستید، ورزش می‌تواند به شما در مدیریت وزن و بدون دارو به کاهش قند خون شما کمک کند. خطر ابتلا به بیماری قلبی را کاهش می‌دهد. ورزش همچنین می‌تواند علائم افسردگی و استرس را کاهش دهد.

ممکن است چندین ماه ورزش منظم طول بکشد تا شاهد تغییراتی در سلامت خود باشید. درک این نکته مهم است که ورزش می‌تواند برای سلامتی شما مفید باشد، حتی اگر باعث کاهش وزن زیادی نشود.

با پزشک خود جهت نوع ورزش مناسب صحبت کنید.

اگر داروهایی مصرف می‌کنید که قند خون را پایین می‌آورند، ورزش می‌تواند قند خون شما را خیلی پایین بیاورد. با پزشک یا پرستار خود در مورد نحوه مصرف داروهایتان هنگام ورزش یا نحوه تنظیم میزان داروها برای جلوگیری از افت قند خون صحبت کنید.

اگر از قبل بیماری چشمی دیابتی دارید، برخی از انواع ورزش‌های شدید می‌توانند وضعیت چشم شما را بدتر کنند. قبل از شروع یک برنامه ورزشی جدید، معاینه چشم انجام دهید.

با پیاده‌روی شروع کنید. اگر تناسب اندام ندارید، با پیاده‌روی به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه در روز شروع کنید. سعی کنید هدف خود را پیاده‌روی سریع قرار دهید. باید این کار را به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه، حداقل ۵ روز در هفته انجام دهید.

سعی کنید هر هفته حداقل ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط مانند پیاده‌روی سریع داشته باشید. برای کاهش وزن، ممکن است لازم باشد میزان ورزش بیشتر باشد. بنابراین در صورت امکان بیشتر ورزش کنید. کلاس‌های شنا یا ورزش نیز مفید هستند.

دستبند یا گردنبندی که دیابت شما را نشان می‌دهد، بپوشید. به مربیان و همراهان ورزشی خود بگویید که دیابت دارید. همیشه منابع قندی سریع‌الثر مانند آبمیوه یا آب‌نبات سفت همراه خود داشته باشید. یک تلفن همراه با شماره تلفن‌های اضطراری نیز همراه خود داشته باشید.



آب فراوان بنوشید. این کار را قبل، حین و بعد از ورزش انجام دهید. سعی کنید در یک زمان مشخص از روز، به مدت زمان مشخص و در یک سطح مشخص ورزش کنید. این کار کنترل قند خون شما را آسان‌تر می‌کند.

اگر هر یک از علائم روبه‌رو در حین ورزش شروع شد، ورزش را متوقف کنید و قبل از شروع مجدد ورزش، با پزشک خود مشورت کنید.



احساس ضعف
درد قفسه سینه یا تنگی نفس هنگام ورزش
احساس درد یا بی‌حسی در پاهایتان
افت یا افزایش زیاد قند خون در حین یا بعد از ورزش

سعی کنید از نشستن بیش از ۳۰ دقیقه در یک زمان خودداری کنید. بلند شوید و حرکات کششی انجام دهید.

پاسخ قند خون به ورزش همیشه به راحتی قابل پیش‌بینی نیست. انواع مختلف ورزش‌ها می‌توانند باعث افزایش یا کاهش قند خون شوند. اغلب اوقات، پاسخ شما به یک ورزش خاص یکسان خواهد بود. آزمایش قند خون به دفعات بیشتر، ایمن‌ترین برنامه است. با توجه به احتمال افت قند خون حین یا پس از ورزش توصیه می‌شود که فعالیت‌های ورزشی خود را ۱-۳ ساعت پس از صرف غذا انجام دهید.

اگر از انسولین استفاده می‌کنید، از پزشک خود بپرسید که قبل از ورزش چه زمانی و چه چیزی باید بخورید. همچنین، نحوه تنظیم دوز انسولین خود را هنگام ورزش بیاموزید. انسولین را در قسمتی از بدن خود که ورزش می‌کنید، مانند شانه‌ها یا ران‌ها، تزریق نکنید.

یک میان وعده در نزدیکی خود داشته باشید که می‌تواند قند خون شما را به سرعت افزایش دهد. مثال‌ها عبارتند از:

- پنج یا شش آب‌نبات نرم کوچک
- یک قاشق غذاخوری یا ۱۵ گرم شکر، ساده یا حل‌شده در آب
- یک قاشق غذاخوری یا ۱۵ میلی‌لیتر عسل یا شربت
- نصف یک قوطی ۳۵۵ میلی‌لیتر نوشابه معمولی یا نوشیدنی ورزشی غیررژیمی

– نصف یک فنجان ۱۱۸ میلی‌لیتر آب میوه
اگر بیشتر از حد معمول ورزش می‌کنید، یک میان وعده بزرگتر میل کنید. همچنین می‌توانید میان وعده‌های بیشتری داشته باشید.

قند خون خود را در زمان‌های زیر بررسی کنید:

- قبل از ورزش
- حین ورزش (ورزش بیش از ۴۵ دقیقه)
- بلافاصله بعد از ورزش
- چند ساعت پس از ورزش

ورزش می‌تواند باعث کاهش قند خون شما تا ۱۲ ساعت پس از اتمام ورزش شود.



اگر ورزش مکرر باعث پایین آمدن قند خون شما می‌شود، با پزشک خود صحبت کنید. ممکن است لازم باشد دوز داروی خود را کاهش دهید.
همیشه قبل و بعد از ورزش، پاهای و کفش‌های خود را از نظر هرگونه مشکلی بررسی کنید. ممکن است به دلیل دیابت در پاهای خود احساس درد نکنید. ممکن است متوجه زخم یا تاول روی پای خود نشوید. در صورت مشاهده هرگونه تغییری در پاهای خود با پزشک خود تماس بگیرید. مشکلات کوچک اگر درمان نشوند، می‌توانند جدی شوند.
به اندازه کافی بخوابید، خواب کافی ممکن است خلق و خو، سطح انرژی و سطح قند خون شما را بهبود بخشد. اکثر بزرگسالان باید هر شب حدود ۷ تا ۸ ساعت بخوابند. کودکان و نوجوانان ممکن است به خواب بیشتری نیاز داشته باشند.

تغذیه:

کنترل منظم گلوکز خون یکی از مهمترین اصول درمان بیماران دیابتی محسوب میشود. بنابراین مشورت با متخصص تغذیه جهت برنامه ریزی غذایی ضرورت دارد.

چه دیابت نوع ۱ داشته باشید و چه دیابت نوع ۲، انتخاب‌های غذایی مناسب، راهی مهم برای حفظ قند خون در سطحی است که برای شما سالم باشد. وقتی قند خون خود را کنترل می‌کنید،

احتمال ابتلا به مشکلات جدی سلامتی ناشی از دیابت، مانند از دست دادن بینایی و مشکلات قلبی را کاهش می‌دهد.

و اگر پیش‌دیابت دارید یا در معرض خطر دیابت هستید، خوردن غذاهایی که سطح قند خون شما را در حد سالم نگه می‌دارند، ممکن است به جلوگیری از دیابت نوع ۲ در آینده کمک کند.

یک رژیم غذایی یا برنامه غذایی خاص که برای همه مفید باشد، وجود ندارد. پزشک ممکن است شما را به یک متخصص تغذیه ارجاع دهد که می‌تواند به طراحی بهترین برنامه غذایی برای شما کمک کند.

همه برنامه‌های غذایی برای دیابت چند نکته مشترک دارند، از جمله خوردن غذاهای مناسب، به مقدار مناسب، در زمان مناسب.

خوردن غذاهای مناسب برای دیابت به معنای خوردن انواع غذاهای سالم از همه گروه‌های غذایی است:

برنامه غذایی در بیماران دیابتیک را به ۳ دسته تقسیم می‌کنند (۱) غذاهایی که از مصرف آنها باید خودداری شود (۲) غذاهایی که باید در حد تعادل مصرف شود و (۳) غذاهایی که مصرف آنها آزاد می‌باشد.

(۱) غذاهایی که از مصرف آنها باید خودداری شود

- مواد غذایی با نمک (سدیم) بالا مانند کالباس، سوسیس یا هر نوع ماده غذایی کنسرو شده، چیپس، پفک.
- مواد غذایی با چربی (کلسترول) بالا مانند هر نوع ماده غذایی سرخ کرده، انواع گوشت قرمز پرچرب، پوست مرغ، سس مایونز، لبنیات پرچرب.
- قندهای ساده در مقادیر بالا مانند انواع شیرینی، بیسکویت، نوشابه های گازدار، نوشابه های تجارتي با طعم میوه، قند، شکر، عسل، مربا، مارمالاد و انواع بستنی.

(۲) غذاهایی که باید در حد متعادل مصرف شود

- غذاهای نشاسته ای: مانند انواع نان (ترجیحاً نان گندم یا جو کامل)، انواع لوبیا، عدس، نخود و برنج یک یا دو وعده در روز میل شود. این غذاها عبارتند از گوشت (بدون

چربی) مرغ (بدون پوست)، ماهی، تخم مرغ، حبوبات مثل نخود، عدس و انواع لوبیا. برنج سفید، نان و ماکارونی به ویژه آنهایی که با آرد سفید تهیه می‌شوند را مصرف نکنید. نانهای سبوس دار مثل نان سنگک، بربری، جو و نانهای محلی سبوس دار مصرف کنید.

- لبنیات: مثل شیر کم چرب، ماست کم چرب و پنیر کم چرب
- چربی ها: مارگارین، کره بادام زمینی، روغن مایع، سویا، بادام زمینی و آجیل

(۳) غذاهایی که مصرف آنها آزاد می‌باشد

- مصرف تمام سبزی‌ها آزاد است. این مواد علاوه بر دارا بودن ویتامین، منابع خوبی از فیبر هستند. بنابراین توصیه می‌شود که از این غذاها به دلخواه استفاده شود. گوجه فرنگی، خیار، سبزی خوردن، ترب، اسفناج، کدو، فلفل دلمه، نخود فرنگی، پیاز، قارچ، ریواس، تره فرنگی، کاهو، لوبیاسبز، کرفس و انواع کلم.
- بیماران می‌توانند از این چاشنی‌ها در غذا استفاده کنند: ادویه، سیر، سرکه و سس گوجه فرنگی
- نوشیدنی‌ها: قهوه (بدون شیرینی)، چای و آب هر روز ۸-۶ لیوان مایعات توصیه می‌شود.

خوردن در **زمان‌های مناسب** نیز مهم است. شما باید برای وعده‌های غذایی منظم و متعادل برنامه‌ریزی کنید تا از سطح قند خون خیلی بالا یا خیلی پایین جلوگیری شود.

توصیه می‌شود که غذا حداقل ۶ بار در روز استفاده شود (به جای ۳ وعده) بهتر است علاوه بر صبحانه، نهار و شام، دو وعده میان روز مثل ساعت ۱۰ و عصرانه نیز مصرف شود. توصیه می‌شود که در صورتیکه شام زود میل می‌شود، قبل از خواب یک لقمه نان و پنیر یا کمی شیر خورده شود. هیچگاه گرسنگی طولانی مدت را تحمل نکنید.

توصیه می‌شود که در صورت مصرف قرص قند، همزمان و یا حداکثر نیم ساعت بعد از قرص غذا خورده شود و سعی شود قرصها در یک زمان مشخص مصرف شود.

خوردن غذای سالم برای کنترل قند خون، کمی تلاش می‌خواهد. اما پاداش آن،
فرمندی برای داشتن سالم‌ترین زندگی با دیابت است.

اگر دیابت دارید، مهم است که هر روز مقدار مناسبی غذا بخورید.

یکی از مهمترین نکات تغذیه‌ای برای مدیریت دیابت، ایجاد تعادل بین کربوهیدرات‌ها، چربی و پروتئین است.

به طور کلی، در هر وعده غذایی می‌توانید موارد زیر را داشته باشید:

- ۲ تا ۵ انتخاب کربوهیدرات
- ۱ انتخاب پروتئین
- مقدار مشخصی چربی

کربوهیدرات‌ها در میوه‌ها، سبزیجات، حبوبات، لبنیات و غذاهای نشاسته‌ای مانند نان یافت می‌شوند. سعی کنید میوه‌های تازه مصرف کنید نه میوه‌های کنسرو شده، آب میوه یا میوه‌های خشک. می‌توانید سبزیجات تازه و سبزیجات منجمد یا کنسرو شده بخورید. چاشنی‌هایی مانند سس مایونز بدون چربی، کچاپ و خردل نیز کربوهیدرات هستند. غذاهایی که کربوهیدرات بیشتری دارند شامل غلات، سبزیجات نشاسته‌ای (مانند سیب‌زمینی و نخود فرنگی)، برنج، ماکارونی، لوبیا، میوه و ماست می‌شوند. یک فتنجان شیر نیز به عنوان غذای کربوهیدراتی محسوب می‌شود.

کربوهیدرات‌های موجود در غذایی که می‌خورید، سطح قند خون را افزایش می‌دهند. سرعت افزایش قند خون توسط کربوهیدرات‌ها به نوع غذا و آنچه با آن می‌خورید بستگی دارد. به عنوان مثال، نوشیدن آب میوه قند خون را سریع‌تر از خوردن میوه کامل افزایش می‌دهد. خوردن کربوهیدرات‌ها با غذاهایی که پروتئین، چربی یا فیبر دارند، سرعت افزایش قند خون را کاهش می‌دهد.

پروتئین در گوشت، مرغ، ماهی، لبنیات، حبوبات و برخی سبزیجات یافت می‌شود. سعی کنید مرغ و ماهی را بیشتر از گوشت قرمز بخورید. پوست مرغ نخورید. همچنین، چربی اضافی را از تمام گوشت‌ها جدا کنید. هنگام خوردن لبنیات، مانند پنیر و ماست، گزینه‌های بدون چربی یا کم‌چرب را انتخاب کنید.

همه **چربی‌ها** بد نیستند. دانستن تفاوت بین چربی‌ها مهم است. چربی‌های غیراشباع، چربی‌های «خوب» هستند (آجیل، ماهی، روغن زیتون، روغن کانولا، دانه‌ها و غیره). چربی‌های اشباع‌شده کمتر سالم هستند. شما باید این چربی‌ها را در رژیم غذایی خود محدود کنید. این چربی‌ها شامل گوشت قرمز، کره، لبنیات پرچرب و غیره می‌شوند. چربی‌های ترانس بدترین چربی‌ها برای شما هستند. این چربی‌ها را می‌توان در غذاهای فرآوری‌شده مانند بیشتر فست فودها یافت.

برای شناسایی چربی‌های ترانس، برچسب‌های مواد غذایی را برای عبارت «نیمه هیدروژنه» بررسی کنید.

روش بشقاب برای کنترل میزان غذای هر وعده استفاده کنید، در این روش یک بشقاب (با سایز متوسط) را به چهار قسمت تقسیم کنید، دو قسمت از آن را با سبزیجات غیرنشاسته‌ای مانند سالاد، لوبیا سبز و کلم بروکلی پر کنید. یک چهارم آن را با پروتئین بدون چربی مانند مرغ، لوبیا یا تخم مرغ پر کنید. یک چهارم آخر را با غذاهای کربوهیدراتی پر کنید.

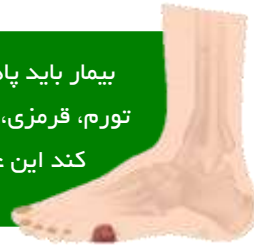


مراقبت از پا:

بهترین راه برای محافظت از پاهایتان، کنترل روزانه سطح قند خون است. این کار به جلوگیری از بدتر شدن آسیب عصبی و رگ‌های خونی کمک می‌کند. قدم بعدی سالم نگه داشتن پوست پاهایتان است. مراقبت خوب از پا برای افراد دیابتی شامل موارد زیر است :

- چک کردن روزانه پاها: به دنبال بریدگی، قرمزی و سایر تغییرات در پوست و ناخن‌های پا، از جمله زگیل یا سایر نقاطی که کفش‌هایتان ممکن است به آنها ساییده شود، باشید. حتماً کف پاهایتان را نیز بررسی کنید.
- شستن روزانه پاها: از آب گرم (نه داغ) و مابون استفاده کنید. پاهایتان را در آب خیس نکنید زیرا این کار می‌تواند پوست را خشک کند. بعد از خشک کردن پاهایتان، می‌توانید از پودر تالک یا نشاسته ذرت بین انگشتان پاهایتان استفاده کنید. رطوبتی را که می‌تواند باعث عفونت شود، جذب می‌کنند. اگر از لوسیون استفاده می‌کنید، آن را بین انگشتان پاهایتان ننمالید.
- از پزشک خود بپرسید که چگونه میخچه و پینه را به طور ایمن از بین ببرید. پوست ضخیم روی پاهایتان می‌تواند ساییده شود و منجر به زخم شود. اما از بین بردن آن به روش اشتباه می‌تواند به پوست شما آسیب برساند.

بیمار باید پاهای خود را هر روز بررسی و در صورت مشاهده تورم، قرمزی، احساس گرما و تاول در پا فوراً به پزشک مراجعه کند این علائم می‌تواند نشان دهنده پای شارکو باشد.



- برای جلوگیری از آسیب به پوست، از سوهان ناخن، ناخن‌گیر یا قیچی برای پینه، میخچه یا زگیل استفاده نکنید. از پاک‌کننده‌های شیمیایی زگیل یا میخچه استفاده نکنید. برای رفع هر یک از این مشکلات، به پزشک مراجعه کنید. از سنگ پا برای مالیدن آرام پوست در جایی که پینه به راحتی تشکیل می‌شود، استفاده کنید.
- ناخن‌های پای خود را با قیچی صاف و یکدست کوتاه کنید. انتهای تیز آنها را با دقت با سوهان ناخن سوهان بزنید.
- حتماً کفش‌هایی بپوشید که فشار زیادی فقط روی یک قسمت از پای وارد نمی‌کنند.
- کفش‌هایی از جنس پلاستیک یا سایر موادی که اجازه ورود و خروج هوا را به داخل و خارج کفش نمی‌دهند، نپوشید.
- کفش‌هایی بپوشید که بتوانید به راحتی آنها را با بند، چسب یا سگک تنظیم کنید.
- کفش‌هایی بپوشید که کاملاً اندازه باشند و خیلی تنگ نباشند. بهترین زمان خرید کفش عصر هاست که پای شما در حداکثر اندازه خود است.
- کفش‌های نوک‌تیز یا باز، مانند کفش‌های پاشنه بلند، دمپایی لانگشتی یا صندل نپوشید. همیشه کفش و جوراب یا دمپایی مناسب بپوشید تا هنگام راه رفتن از پاهایتان محافظت کنید.
- حتی در داخل خانه پا برهنه راه نروید و مطمئن شوید که داخل کفش‌هایتان صاف و بدون درز یا سنگریزه است (قبل از پوشیدن کفش‌ها داخل آنها را بررسی کنید).
- جوراب‌های تمیز و خشک بپوشید. جوراب‌هایی از جنس کتان بپوشید نه نایلون. جوراب‌هایی با بندهای الاستیک تنگ نپوشید. این بندها گردش خون را کاهش می‌دهند. از جوراب‌هایی با درزهایی که می‌توانند پوست شما را تحریک کنند، خودداری کنید.
- از پاهایتان در برابر گرما و سرما محافظت کنید: از کرم ضد آفتاب روی پوست در معرض آفتاب استفاده کنید و پابرهنه در ساحل راه نروید. در هوای سرد، به جای گرم کردن پاهایتان نزدیک بخاری یا شومینه، جوراب گرم بپوشید.

- خون را در پاهایتان به جریان بیندازید: هنگام نشستن پاهایتان را بالا قرار دهید. در طول روز انگشتان پا را تکان دهید. جوراب تنگ نپوشید و فعالیت‌هایی انجام دهید که به پاها خیلی فشار نیاورند، مانند پیاده‌روی.
- در ویزیت‌های پزشکی، از پزشک بخواهید پاهایتان را معاینه کند: حتی اگر متوجه مشکلی نشده‌اید، خوب است که پزشک پاهایتان را معاینه کند.

کنترل قند خون و مراقبت روزانه از پاهایتان بهترین اقداماتی است که می‌توانید برای جلوگیری از مشکلات جدی پای دیابتی انجام دهید.



کنترل قند خون در منزل:

شما می‌توانید سطح قند خون خود را در خانه با دستگاه سنجش قند خون بررسی کنید. دستگاه سنجش به شما نشان می‌دهد که در آن لحظه چقدر گلوکز در خون شما وجود دارد.

روش انجام تست قند خون در منزل



آماده کردن قلم

(قبل از انجام تست دستگاه را با آب و صابون تمیز کنید. برای افزایش جریان خون در انگشتان از آب گرم استفاده کنید. سپس دست‌ها و محل انجام تست را خشک نمایید.)



با پزشک خود در مورد محدوده قند خون سالم برای خود صحبت کنید. اگر سطح قند خون شما مرتباً بالاتر یا پایین‌تر از محدوده هدف شما می‌رود، حتماً به تیم مراقبت‌های بهداشتی خود اطلاع دهید.

بسیاری از افراد مبتلا به دیابت سعی می‌کنند قند خون خود را در این سطوح نگه دارند:

- **قبل از غذا:** ۸۰ تا ۱۳۰ میلی‌گرم در دسلیتر
- **حدود ۲ ساعت پس از شروع غذا:** کمتر از ۱۸۰ میلی‌گرم در دسلیتر

قند خون پایین:

وقتی سطح قند خون شما خیلی پایین است، به آن هیپوگلیسمی می‌گویند. برای اکثر افراد مبتلا به دیابت، سطح گلوکز خون وقتی کمتر از ۷۰ میلی‌گرم در دسلیتر باشد، خیلی پایین است. علائم افت قند خون عبارتند از:

- احساس لرزش یا وحشت‌زدگی
- سردرد
- عرق سرد

قند خون بالا:

وقتی سطح گلوکز خون شما خیلی بالا باشد، به آن هایپرگلیسمی می‌گویند. برای اکثر افراد مبتلا به دیابت، سطح گلوکز خون وقتی بالاتر از ۱۸۰ میلی‌گرم در دسلیتر باشد، خیلی بالاست.

علائم افزایش قند خون عبارتند از:

- احساس خستگی
- احساس تشنگی
- تاری دید
- ادرار بیش از حد
- گیجی یا غش

اگر تغییرات سطح قند خون دارید، ممکن است نیاز به ایجاد تغییر در برنامه غذایی دیابت، برنامه فعالیت بدنی یا داروهای خود داشته باشید.

پیگیری و غربالگری:

غربالگری دیابت برای افراد زیر توصیه می‌شود:

- بزرگسالانی که اضافه وزن دارند یا چاق هستند از سن ۳۵ سالگی شروع و هر ۳ سال یکبار تکرار شود.
- زنانی که اضافه وزن دارند و عوامل خطر دیگری مانند فشار خون بالا دارند و قصد بارداری دارند.
- اگر دیابت نوع ۲ در شما تشخیص داده شده است، باید با پزشک خود همکاری نزدیکی داشته باشید. هر چند وقت یکبار طبق دستورالعمل (معمولاً هر ۳ ماه یکبار) به پزشک خود مراجعه کنید.
- معاینه‌ها و آزمایش‌های زیر به شما و پزشکتان کمک می‌کند تا دیابت خود را کنترل کرده و از بروز مشکلات جلوگیری کنید:
 - پوست، اعصاب و مفاصل پاها و ساق‌های خود را بررسی کنید.
 - بررسی کنید که آیا پاهای شما بی‌حس می‌شوند (بیماری عصبی دیابتی).
 - فشار خون خود را حداقل سالی یک بار بررسی کنید (هدف فشار خون باید کمتر از ۱۳۰/۸۰ میلی‌متر جیوه یا به زبان عامیانه کمتر از ۱۳ روی ۸ باشد).



- اگر دیابت شما به خوبی کنترل شده است، هر ۶ ماه یکبار آزمایش هموگلوبین A1C خود را انجام دهید. اگر دیابت شما به خوبی کنترل نمی‌شود، هر ۳ ماه یکبار آزمایش دهید.
- سطح چربی خون خود را سالی یک بار بررسی کنید.
- حداقل سالی یک بار آزمایش دهید تا مطمئن شوید کلیه‌های شما به خوبی کار می‌کنند.

- حداقل سالی یک بار به چشم پزشک مراجعه کنید ولی اگر علائم بیماری چشمی دیابتی دارید، بیشتر به چشم پزشک خود مراجعه کنید.
- هر ۶ ماه یکبار برای تمیز کردن و معاینه کامل دندان به دندانپزشک خود مراجعه کنید.
- در صورت مصرف متفورمین، پزشک باید سطح ویتامین B12 خون شما را بررسی کند.

ترک دخانیات:

توصیه‌های زیر برای ترک سیگار مناسب است:

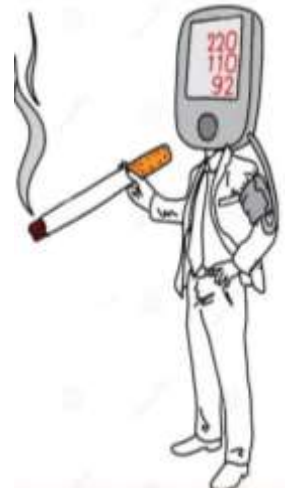
✚ ابتدا فرد سیگاری باید برای ترک سیگار تصمیم بگیرد و دلیلی برای آن داشته باشد. بهتر است زمان ترک با یک برنامه ورزشی شروع گردد.

✚ از خستگی زیاد پرهیز شود و به قدر کافی استراحت نماید.

✚ یک روز مشخص برای ترک سیگار توسط فرد سیگاری تعیین و به اطرافیان و دوستان اعلام گردد و باید به فرد سیگاری اطمینان داد که: ترک سیگار کار دشواری نیست.

✚ علائمی که بعد از ترک پیدا می‌کند مدت کوتاهی باقی می‌ماند.

✚ با توجه به اینکه اکثر افرادی که مصرف سیگار را ترک می‌کنند ظرف هفته اول تا سه ماهه اول به مصرف سیگار روی می‌آورند، لذا باید تمام شرایطی که منجر به عود می‌گردد پیش بینی و نسبت به رفع آن اقدام گردد.



- ✚ فرد سیگاری باید بداند که سیگار کشیدن یک عادت است و این عادت را می‌توان کنار گذاشت.
- ✚ باید به خاطر داشت ممکن است افراد سیگاری بعد از چندین بار تلاش موفق به ترک سیگار شوند.
- ✚ فرد سیگاری اگر همراه با افراد دیگری که سیگاری هستند به ترک سیگار مبادرت کند، احتمال عود بسیار کمتر خواهد بود.
- ✚ فردی که سیگار را ترک کرده است پولی را که روزانه برای خرید سیگار می‌پرداخته است برای خود هدیه بخرد.
- ✚ هر زمان هوس سیگار کرد یک لیوان آب بنوشد یا میوه میل کند.

این افراد نباید بیکار بمانند و در طول روز باید مشغول باشند. ✚
افراد خانواده باید به او کمک کنند، بخصوص در هفته اول ترک که ممکن است تحت فشارهای روحی باشد و آرامش او را فراهم نمایند. ✚

در صورت داشتن علائم زیر با پزشک مشورت کنید:

- تاری دید
- تشنگی سیری ناپذیر
- کاهش وزن بدون دلیل
- سرگیجه یا سبکی سر
- حالت تهوع
- خستگی بیش از حد معمول بدون دلیل واضح
- وجود زخم در پا



منابع:

<https://medlineplus.gov/>
<https://medsmart.shop/>
<https://www.uptodate.com/>
 MURTAGH'S PATIENT EDUCATION, 8 EDITION