

## ۲- داشتن وزن مناسب و حفظ آن :

افزایش وزن حتی به مقدار کم ، بخصوص اگر چربی در ناحیه شکم ذخیره شده باشد ، خطر پیشرفت دیابت نوع ۲ ، افزایش فشار خون و افزایش سطح کلسترول خون را در بردارد . بنابر این وزن مناسب می تواند از بروز این بیماری ها جلوگیری کند .

## ۳- تغذیه منظم و کم خوردن غذا :



به هم خوردن وقت غذا و یا نخوردن غذا در افراد دیابتی باعث نوسان قند خون از میزان طبیعی می شود . با توجه به اهمیت کاهش دریافت کالری در کنترل قند خون ، مقدار غذای مصرفی باید کم باشد سعی کنید بدون در نظر گرفتن قند خونتان ، هیچ یک از میان وعده ها یا وعده های غذایی اصلی خود را حذف نکنید .

## اصول تنظیم قند خون :

شامل داشتن فعالیت بدنی منظم ، وزن مناسب و حفظ آن ، تغذیه منظم و کم خوردن غذا است .

## ۱- داشتن فعالیت بدنی منظم :



فعالیت بدنی منظم باعث کنترل قند خون می شود . بهتر است ورزش های ساده مانند پیاده روی را بطور منظم انجام دهید ( ۵ روز در هفته و هر بار حداقل به مدت ۳۰ دقیقه ورزش کنید )

بهترین زمان برای انجام ورزش ۳-۱ ساعت بعد از صرف غذا است .

سایر ورزش های سالم مانند شنا و دوچرخه سواری نیز توصیه می شود .

دیابت یا بیماری قند خون یک اختلال متابولیک یا سوخت و سازی در بدن است که در اثر عدم ترشح انسولین لوزالمعده یا قادر نبودن بدن به استفاده از انسولین ایجاد می شود که در نتیجه قند حاصل از غذا در داخل خون باقی مانده و سلول ها گرسنه می مانند که باعث افزایش قند خون ، تشنگی و تکرر ادرار می شود . دیابت در حال حاضر درمان قطعی ندارد ولی با رعایت توصیه های بهداشتی و مصرف منظم دارو می توان بیماری را کنترل کرد و از بروز عوارض آن جلوگیری کرد . مهم ترین عوارض دیابت شامل نابینایی ، نارسایی مزمن کلیه و بیماری قلبی ، زخم های پا و در نتیجه آمپوتاسیون ( قطع پا ) است .

در بیماران دیابتی به دلیل افزایش قند خون به مرور حس درد و لمس دست و پا کاهش می یابد . به همین دلیل توصیه می شود که این بیماران برای جلوگیری از آسیب به پاهای خود اقدامات زیر را انجام دهند : کنترل قند خون ، اجتناب از چاقی رعایت بهداشت پا و شستن روزانه و خشک کردن پاها و اینکه به هیچ وجه در منزل با پای برهنه راه نروند و از دمپایی روفرشی استفاده کنند و روزانه تمام قسمتهای پا و بین انگشتان آن را برای بررسی مشکلات احتمالی به دقت مشاهده و لمس کنند .



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی

لرستان

مرکز آموزشی درمانی شهدای عشایر

راهنمای آموزش خود مراقبتی

در بیماران دیابتی



واحد آموزش سلامت - ۱۴۰۱

سایت بیمارستان: <http://shohada.lums.ac.ir>

شماره تلفن های بیمارستان: ۷-۰۱-۳۳۲۳۶۴

۶

۹- مصرف یک غذای سبک مانند یک لیوان شیر یا ۳-۲

لقمه نان و پنیر یا ۲ عدد بیسکویت سبوس دار قبل از خواب برای جلوگیری از کاهش قند خون در طول شب

### نکات رفتاری مناسب در بیماران دیابتی :

۱- افزایش فعالیت بدنی ( حداقل روزی ۳۰ دقیقه پیاده روی تند به مدت ۵ روز در هفته )

۲- مصرف ۶ وعده غذای کم حجم در ساعات منظم به جای ۳ وعده غذای پر حجم

۳- کاهش مصرف آب و مایعات حین صرف غذا یا دراز نکشیدن و ورزش نکردن بلافاصله پس از صرف غذا

۴- داشتن خواب و استراحت کافی

۵- اجتناب از استعمال دخانیات و مصرف الکل

۶- پرهیز از خشم و تنش های عصبی (کاهش استرس)

۷- در صورت افت قند خون ، سریعاً یک قاشق عسل یا

نصف لیوان آب میوه مصرف کنید و اگر بعد از ۱۵ دقیقه

قند خون شما به بالای ۷۰ نرسید مجدداً این موارد را

تکرار کرده و بعد از برطرف شدن مشکل ، کمی نان و

پنیر یا یک لیوان شیر مصرف کنید .

۵

### نکات تغذیه ای در بیماران دیابتی :

۱- اجتناب از مصرف بیش از حد غذاهای شیرین مانند نوشابه های گازدار ، آب میوه های صنعتی و طبیعی انواع مربا ، عسل ، کیک ها ، بیسکویت ها و ...

۲- استفاده از روش آب پز و بخار پز کردن یا کبابی کردن به جای سرخ کردن غذا

۳- محدود کردن مصرف میوه های شیرین مانند انگور خربزه ، هندوانه ، موز ، خرما و کشمش

۴- کاهش مصرف فست فودها مانند سوسیس و کالباس و "کلا" غذاهای کنسروی

۵- کاهش مصرف روغن های جامد ، کره حیوانی و ...

۶- بیماران دیابتی می توانند با احتیاط و به میزان متعادلی از میوه های مناسب مانند سیب ، پرتقال ، آلو آلبالو ، توت فرنگی ، گلابی ، خیار ، کیوی ، انار و ... استفاده کنند .

۷- استفاده بیشتر از سبزیجات مانند اسفناج ، انواع کلم فلفل دلمه ای ، گشنیز و ...

۸- افزایش مصرف غلات سبوس دار مانند نان جو و سنگک

۴