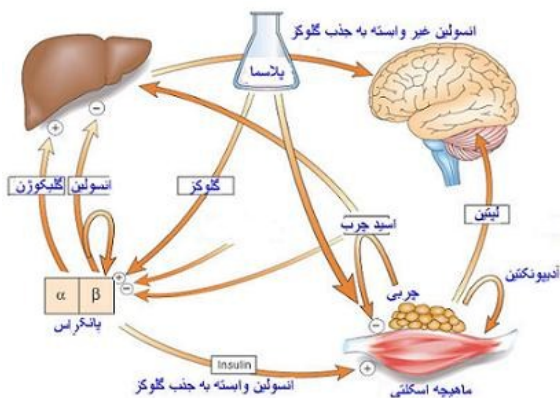




بیمارستان فوق تخصصی آپادانا

دیابت



« دفتر بهبود کیفیت و اعتباربخشی »

A.PAM.MN.12

با آرزوی سلامتی برای کلیه بیماران



کنترل و درمان عوارض دراز مدت دیابت:

به طور منظم با تیم مراقبتی دیابت خود ملاقات نمایید تا مشکلاتی که ناشی از دیابت به وجود آمده است را کنترل نمایند .

هم زمان با کنترل متوسط گلوکز خون (A1C)، فشار خون و کلسترول به تست های زیر نیاز دارید :

• تری گلیسرید سالانه

• معاینه چشم توسط متخصص چشم سالیانه

• کنترل و بررسی پا در هر ویزیت

• تست ادرار برای بررسی مشکلات کلیوی سالانه

• معاینه دهان برای پیشگیری از بیماری های لثه و از دست دادن

دندان ها، سالانه ۲ بار

در صورت نیاز:

• طبق دستور پزشک آزمایش قند خون را انجام دهید .

• طبق دستور پزشک فشار خونتان را کنترل نمایید

• رسیدن به وزن مطلوب و جلوگیری از افزایش وزن

• ترک سیگار

• مطمئن شوید که عینک و لنزهای تماسی ، مطابق نیاز دید شما

تجویز شده و می توانید با وضوح ببینید و هر گونه تغییر در وضعیت

بینایی را به تیم مراقبتی گزارش نمایید

بیشتر غذاهایی که می خوریم، در بدن تجزیه شده و به گلوکز که نوعی قند است تبدیل می شود. گلوکز از راه خون به طرف سلولها حرکت می کند. انسولین ماده ای است که توسط بدن در لوزالمعده ساخته می شود و به گلوکز اجازه می دهد تا به سلول وارد شود. در سلول گلوکز صرف تولید انرژی می شود که شما برای فعالیت و انجام کارهای روزانه به آن نیاز دارید. اگر به بیماری دیابت یا مرض قند مبتلا هستید بدنتان نمی تواند انسولین کافی بسازد و یا نمی تواند انسولین ساخته شده را خوب مصرف کند بنابراین، گلوکز در خون باقی می ماند و سلول های بدن شما انرژی مورد نیاز خود را بدست نمی آورند.

بیماری دیابت بر دو نوع است: دیابت نوع اول و دیابت نوع دوم

دیابت نوع اول معمولاً در سنین پایین و بیشتر در نوجوانان دختر ۱۲-۱۰ سال و در پسران ۱۴-۱۲ سال برومی کند. در این نوع دیابت، بیمار باید هر روز انسولین تزریق کند.

دیابت نوع دوم شایعتر است ۹۰ تا ۹۵٪ موارد شناخته شده دیابت را شامل می شود. عواملی مانند افزایش سن (سن بالای ۴۵ سال)، چاقی (به ویژه چاقی شکمی) و اضافه وزن، سابقه خانوادگی، دیابت بارداری، فعالیت بدنی کم، نژاد، سابقه تولد نوزاد بزرگتر از ۵/۴ کیلو گرم خطر ابتلا به دیابت را افزایش می دهد. این فرم از دیابت ممکن است سالها ناشناخته بماند زیرا گلوکز خون بطور تدریجی بالا می رود. این بیماران ۲ تا ۴ برابر بیشتر از دیگران در معرض خطر بیماریهای قلبی عروقی قرار دارند

این نوع دیابت رامی توان با تغذیه مناسب و فعالیتهای بدنی روزانه کنترل

نشانه های دیابت :

پرداراری و تکرر ادرار

احساس تشنگی و زیاد نوشیدن آب

احساس ضعف و پرخوری

کاهش و زن بدون دلیل

بیماری دیابت چه عوارضی دارد

در صورتی که بیماری دیابت کنترل نشود، می تواند در درازمدت منجر به بیماریهای قلبی عروقی، اختلالات بینایی، نارسایی واز کار افتادگی کلیه ها و بروز زخمهای پوستی به خصوص در پاها و آسیبهای عصبی گردد و در نهایت منجر به صدمات جبران ناپذیری مثل کوری، قطع پاها و سکتته مغزی و قلبی بشود.

اگر به بیماری دیابت مبتلا هستید باید در تغذیه خود به نکات زیر توجه کنید:

- تعداد وعده های غذایی را بیشتر و حجم غذایی که در هر وعده می خورید را کمتر کنید.

- بعضی از مواد غذایی مثل نان بربری، نان تافتون، نان سنگک، برنج اروگوه، برنج تایلندی، لپه، عدس، لوبیا قرمز، لوبیا چیتی، ماش کمتر قند خون را بالا می برند. از این مواد غذایی می توانی استفاده کنید.

- بعضی از مواد غذایی مثل نان لواش، برنج صدری، برنج طارم و نخود فرنگی بیشتر قند خون را بالا میبرند و از این ها باید کمتر مصرف کنید.

- بعضی از مواد غذایی مثل لواش ماشینی، باقلا سبز بدون پوست، هویج، سیب زمینی باعث بالا رفتن قند خون می شوند. از مصرف این غذاها خودداری کنید.

- از میوه های خیلی شیرین مثل انگور، خربزه، انجیر که دارای مقدار زیادی قند هستند، کمتر استفاده کنید.

- بجای مصرف قند و شکر از خرما، کشمش و توت خشک به مقدار کم استفاده کنید. توجه داشته باشید که مصرف زیاد این ها هم موجب بالا رفتن قند خون می شود.

- از خوردن غذاهای خیلی شیرین مثل انواع شیرینی ها، بیسکویت، شربت ها، شکلات ها، نوشابه های گازدار و آب میوه های صنعتی که حاوی مقدار زیادی مواد قندی هستند خودداری کنید.

- برای کنترل وزن خود و جلوگیری از اضافه وزن و چاقی، فعالیت بدنی مناسب و کافی داشته باشید. حداقل ۳۰ دقیقه پیاده روی روزانه توصیه می شود.

- برای اطمینان از سلامت چشم ها و کلیه های خود بطور مرتب به پزشک مراجعه کنید.

- قند و شکر رژیمی که همان شیرین کننده های مصنوعی هستند، موجب افزایش قند خون نمی شوند و استفاده متعادل از آنها مجاز است اما مصرف بیش از حد آنها به دلیل احتمال بروز ناراحتی های گوارشی، نفخ و اسهال توصیه نمیشود.

پیشگیری از عوارض دراز مدت دیابت

افراد مبتلا به دیابت برای پیشگیری از عوارض دیابت باید گلوکز خون، فشار خون و کلسترول را بطور منظم کنترل نمایند تا دچار عوارض زیر نشوند :

• حمله قلبی

• سکتته مغزی

• مشکلات چشمی و کلیوی

• تخریب اعصاب

• ناتوانی جنسی

• قطع یک پا یا هر دو پا

• بیماری های لته