

خودمراقبتی در دیابت

- برای جلوگیری از تغییرات قند خون، ترتیب مصرف مواد غذایی بصورت وعده اصلی و میان وعده‌ها رعایت شود؛ بیماران قندی به جای سه بار غذا خوردن معمولی، همان مقدار غذا را در شش بار میل نمایند.
- اگر قند خون بیمار کنترل نشده باشد قندهای ساده از رژیم غذایی شخص به کلی حذف گردد.
- میزان فیبر دریافتی در آنان حدود ۳۰ تا ۴۰ گرم و بیشتر از نوع فیبر محلول باشد، از این جهت مصرف حبوبات (مانند انواع لوبیا و عدس)، سبزیجات (بخصوص پیاز، سیر، نخود فرنگی، کلم بروکلی، کرفس) و میوه‌جات کم شیرین (مانند کیوی، آلبالو، توت فرنگی) توصیه می‌شود که میوه‌جات و سبزیجات علاوه برداشتن فیبر حاوی مقدار زیادی عوامل آنتی اکسیدانی مانند ویتامین E، ویتامین C، بتاکاروتن (پیش ساز ویتامین A) و عناصر مغذی گوناگون هستند که مصرف آنها برای بیماران قندی ضرورت دارد.
- بین ۵۰ تا ۶۰ درصد کل کالری روزانه از کربوهیدرات‌ها باشد که بهترین نوع کربوهیدرات‌ها، غذاهای نشاسته‌ای پرفیبر است (قند موجود در غذاهای خورده شده با فیبر زیاد خیلی به کندی جذب روده‌ها می‌شود) که در نان‌های سبوس‌دار (مانند جو، سنگک) و غلات کامل یافت می‌شود.
- بیمارانی که در کنار رژیم غذایی قرص نیز مصرف می‌کنند برای جلوگیری از پایین افتادن قند خون، قبل از خواب یک میان وعده (مثلاً ۱ عدد میوه) مصرف نمایند.
- تا حد امکان از گوشت سفید مثل ماهی بجای گوشت قرمز استفاده نمایند.

- مقدار دریافت نمک را در سطح پائین نگه دارند.
- مصرف چربی‌های غذایی باید بصورت کنترل شده و به مقدار کم باشد تا کمتر دچار بیماری‌های قلبی - عروقی شوند.
- در کل روزهای هفته همراه با رژیم غذایی مناسب، بعد از صرف غذا ورزش متوسط یا سبک انجام شود. بطور کلی ۳۰ دقیقه پیاده روی با سرعت متوسط بعد از صرف غذا قند خون را تنظیم می‌کند.
- استرس، اضطراب و فشار روحی را در خود کاهش دهند، کمی آرامش فکری و استراحت داشته باشند.
- فشارخون خود را کنترل کند:

تعدیل روش زندگی به صورت کاهش وزن، کاهش مصرف نمک، کنترل دیابت، مصرف مرتب دارو، در صورت توصیه پزشک معالج محدودیت دریافت کالری روزانه.

* حرکات ورزشی مناسب دیابتی‌ها:

ورزش‌های هوازی مثل: پیاده روی، شنا، دوچرخه سواری، آئروبیک، بسکتبال،... این نرمش‌ها با استفاده از تعداد زیادی از عضلات بدن بر کنترل قند اثر می‌گذارند انجام این حرکات به مدت ۳۰ دقیقه و در بیشتر روزهای هفته مفید است.

توصیه هایی برای نحوه تغذیه و فعالیت فیزیکی به بیماران دیابتی

حجم غذا را کاهش و تعداد وعده‌ها را افزایش دهید. غذا را در ساعات مشخص و فواصل منظم میل کنید.

(حتماً ۳ میان وعده غذایی در روز داشته باشید) برای جلوگیری از افت قندخون در شب میان وعده قبل از خواب فراموش نشود.

روزانه حداقل ۸-۶ لیوان آب بنوشید. در برنامه غذایی روزانه حتماً از سبزیجات استفاده کنید. مصرف میوه تازه بهتر از آبمیوه و میوه خشک است. چاقی از طریق ایجاد مقاومت، نسبت به اثرات محیطی انسولین در مصرف قند توسط سلول‌ها، در ایجاد اختلال تحمل گلوکز و دیابت نقش دارد. برعکس کاهش وزن سبب کاهش ریسک دیابت و بهبود کنترل قند بیماران دیابتی می‌شود.

چنانچه تجمع چربی در قسمت فوقانی بدن (کمر، شکم) بیش از بخش تحتانی (ران، باسن) باشد خطر ابتلا به دیابت، مقاومت به انسولین، افزایش کلسترول و افزایش فشارخون بیشتر می‌شود.

فعالیت جسمی یکی از روش‌های مهم در پیشگیری و درمان دیابت نوع ۲ است. با انجام ورزش حساسیت به اثر انسولین بیشتر می‌شود و ماهیچه‌ها، گلوکز بیشتری را از خون می‌گیرند. در نتیجه قند به راحتی وارد سلول‌های ماهیچه‌ای می‌شود و مصرف می‌شود و قندخون پایین می‌آید. غشای طبیعی عضله در حال استراحت مختصر، نسبت به گلوکز نفوذپذیر است. در فعالیت بدنی متوسط یا شدید برای استفاده گلوکز به انسولین نیاز نیست، زیرا در اثر روند انقباضی، عضلات نسبت به گلوکز نفوذپذیر می‌شوند.

اگر قند کنترل شده نباشد، شروع ورزش سبب افزایش موقت قندخون می‌شود؛ لذا افراد با قندخون بیشتر از ۲۵۰ میلی‌گرم در دسی‌لیتر نباید ورزش را شروع کنند.

ورزش در بیماران دیابتی



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران
بیمارستان امام علی (ع)

خودمراقبتی در دیابت



Edu-Pa-۵۰

واحد آموزش سلامت

بیمارستان امام علی علیه السلام سرایان

زمان و مکان مراجعه بعدی:

رژیم غذایی در منزل:

وضعیت حرکتی پس از ترخیص:

داروهای مصرفی در منزل:

عوارض و تداخلات احتمالی داروها:

پیگیری های لازم پس از ترخیص:

آموزش های دیگری که مورد نیاز است:

آدرس و تلفن مراکز ارائه خدمت:

امضاء پرستار:

امضاء پزشک:

ورزش های هوازی مثل پیاده روی، شنا، دوچرخه سواری، آئروبیک، بسکتبال،... این نرمش ها با استفاده از تعداد زیادی از عضلات بدن، بر کنترل قند اثر می گذارند. انجام این حرکات به مدت ۳۰ دقیقه و در بیشتر روزهای هفته مفید است.

علائم افت قندخون

علائم افت قند خون عبارتند از: احساس ضعف، سرگیجه، تعریق زیاد، افزایش ضربان قلب، احساس گرسنگی شدید و تاری دید

عواملی که سبب افت قند خون می شوند عبارتند از:

نخوردن غذای کافی در وعده های اصلی، عدم استفاده از میان وعده، فعالیت بدنی زیاد، تزریق بیش از نیاز انسولین و مصرف بیش از نیاز داروهای خوراکی کاهنده قندخون.

درمان افت قند خون

۱- مصرف نصف فنجان آب میوه یا نوشابه

۲- مصرف سه حبه قند یا آب نبات

۳- یک قاشق غذاخوری عسل یا شکر

همیشه هنگام ورزش یا پیاده روی، باید مواد خوراکی (آب نبات) همراه بیمار باشد.

منبع: کتاب برونر و سودارث - هاریسون