

## رهنمودهای کلی در مورد تغذیه افراد

### دیابتی:

- میگو، جگر و کله پاچه کمتر مصرف کنید
- در هفته حداقل دو بار ماهی به صورت کباب شده یا آبپز استفاده کنید.
- از سبزی ها و میوه هایی که شیرینی کمتری دارند مانند خیار سیب قرمز استفاده کنید.
- مواد نشاسته ای مانند برنج نان و سیب زمینی را کمتر مصرف کنید.
- بیشتر سعی کنید از نان های سبوس دار مانند سنگک استفاده نمائید.
- از مصرف انواع سس پرهیز شود و بجای آن از مواد خشک مانند فلفل و یا سایر ادویه ها استفاده شود.
- استفاده از ابمیوه توصیه نمیشود.
- بدیهی است کمپوت ها و شربت ها منع مصرف دارند.
- از مصرف چربی های حیوانی و روغن جامد پرهیزید و بیشتر چربی های گیاهی استفاده نمایید.
- همیشه همراه خود مقدار کمی مواد غذایی شیرین و سالم داشته باشید.

## دیابت نوع 2 چیست؟

در دیابت نوع 2 غده پانکراس انسولین تولید میکند اما مقدار آن ناکافی است و یا بدن نسبت به آن مقاوم است و توانایی استفاده از آن را ندارد.

این نوع دیابت بیشتر در افراد بالای 40 سال دیده می شود.

### دیابت بارداری

دیابت بارداری نوعی از دیابت است که اولین بار در یک خانم باردار پدیدار می شود . در دوران بارداری قند خون بالا برای جنین و مادر مضر میباشد .

عوامل خطر ساز عبارتند از ابتلای خانوادگی به دیابت سن بالای 25 سال سابقه دیابت حاملگی سابقه تولد نوزاد با بیش از 4 کیلوگرم

### علائم دیابت:

از مهمترین علائم دیابت میتوان به موارد زیر اشاره کرد:-عطش، پر ادراری، خشکی دهان و کاهش وزن

دیابت یکی از مهمترین مشکلات بهداشتی جهان محسوب میشود بطوری که بیش از 5درصد جمعیت کشورمان گرفتار آن میباشند. شیوع بیماری در جهان از جمله در کشورمان به سرعت روبه افزایش است.

با رعایت الگوی غذایی سالم (اعتدال رژیم غذایی و داشتن فعالیت فیزیکی منظم)، کنترل دقیق قند خون (با مصرف داروهای خوراکی و یا انسولین)، فشار خون و سطح چربی های خون بسیاری از عوارض کنترل گردیده و بدین طریق بیماران دیابتی میتوانند از یک زندگی سالم با طول عمر طبیعی بهره مند گردند .

### دیابت نوع 1 چیست؟

در این نوع دیابت غده پانکراس توانایی تولید انسولین بسیار کم یا متوقف می شود. دیابت نوع 1 معمولا در دوران کودکی یا نوجوانی آغاز می شود اما ممکن است در هر سنی شروع شود.



## دیابت

### بیمارستان امام هادی(ع) فراشبند

**تهیه کننده:** زهرا عابدی - کارشناس پرستاری

**نایب‌کننده:** دکتر سعید نامجو - متخصص داخلی

**تهیه:** پاییز 1403

**بازنگری:** پاییز 1407

**منبع:** پرستاری داخلی - جراحی برونر

سودارت

(بیماریهای تنفس - 2014) چاپ اول.

کد: IM-PM-200-01

توجه فرمایید روی پوست الکل وجود داشته باشد مقداری از میزان انسولین دریافتی خنثی میشود.

### افت قند خون

افت قند خون حالتی کاملاً شایع در افراد دیابتی است که داروهای پایین آورنده قند خون دریافت میکنند و زمانی اتفاق میافتد که سطح قند خون پایین میاید .

### علل افت قند خون

تزریق انسولین زیاد

دریافت کم غذا

فعالیت بدنی زیاد

دریافت کم کربوهیدرات

دریافت غذا با تاخیر

### علائم افت قند خون

بیقراری و سردرد

لرزش و عدم تعادل

گرسنگی شدید-تعریق و تپش قلب

براشفتگی احساس اندوه عدم تمرکز

تاری دید در اثر کاهش طولانی مدت قند خون

در موارد افت شدید قند تشنج و بیهوشی

-روش هایی چون بخار پز کردن و کباب کردن برای پخت و پز استفاده نمایید .

-غذاهای پر فیبر را بیشتر مصرف کنید.

-غلات،حبوبات، جو دوسر، سبوس برنج و توت

فرنگی منابع خوبی برای فیبرها هستند.

- جهت مصرف گوشت از گوشت بدون چربی

استفاده کنید.

-بر اساس داروی مصرفی و میزان قند خون

خود می توانید هنگام نوشیدن چای به جای

قند از میوه های خشک جایگزین مانند توت

خشک یا خرماخشک استفاده کنید.

-غذای روزانه را به حجم کمتر و وعده های

بیشتر تقسیم کنید .(حداقل 6 وعده در روز)

-برنامه ی ورزشی منظم داشته باشید ولی

جهت جلوگیری از افت قند خون در حین

ورزش و پیش از زمان ورزش مقداری نشاسته

مصرف کنید.افرادی که با انسولین قند خون

خود را کنترل میکنند بهتر است برای ورزش

کردن قبل ،حین وبعد از زمان ورزش کردن قند

خون خود را اندازه گیری کنند.

-داروی قندخود یا انسولین را در زمان مشخص

استفاده نمایید و جهت تزریق انسولین حتما از

خشک بودن محل تزریق الکل مطمئن شوید.