راهنمای بیماران دیابتی

راهنمای بیماران دیابتی

تهیه کننده: واحد آموزش

تأیید کننده: مدیرگروه داخلی

تاریخ تدوین: 97/4/11

تاریخ بازنگری بعدی: 98/4/11

ویرایش: 00

کد: ATH-ED/ED– 40

منبع: کتاب برونر و سودارث – فیپس

مقدمه

دیابت یکی از بیماری های مزمن متابولیک است که شـیـوع آن در سنین مختلف رو به افزایش است. ابتدا به بیان انواع مختـلـف آن و علائمش می پردازیم:

الف) دیابت نوع 1: بیشتر در سنین کودکی رخ می دهد و بیماران در زمان تشخیص معمولاً لاغر، تشنه، افزایش حجم ادرار و یا دارای کاهش وزن شدید هستند. در این گروه، پانکراس (لوزالمعـده) اصـلاً انسولین ترشّح نمی کند یا اینکه مقدار بسیار کمی ترشح می کنـد، و نیازمند دریافت انسولین خارجی هستند.

ب) دیابت نوع 2: بیش از 90% مبتلایان به دیابت را شامل می-شود و معمولاً قبل از تشخیص، یک دوره طولانـی چـاقـی و بـی-تحرّکی وجود داشته است. اختلال اصلی در این نوع دیابت، مقاومـت انسولینی یا جواب ندادن سلّول ها به انسولین می باشد. به هـمـیـن علّت، در اوایل بیماری ممکن است انسولین بیمار حتّی از حدّ طبیعـی هم بالاتر باشد. البته اگر این افراد سبک زنـدگـی خـود را اصـلاح نکنند، احتمال دارد بیماری آنقدر پیشرفت کند که نیازمند به تـزریـق انسولین خارجی شوند.

ج) دیابت بارداری: 7% کل زنان باردار را درگیر می کند و اضافه وزن داشتن پیش از بارداری، افزایش وزن زیاد حین بـارداری و بـی تحرّکی و سابقه دیابت در خانواده از عوامل خطر آن است. معـمـولاً بعد از بارداری بهبود یافته و البته احتمال بروز دیابت نـوع 2 در ایـن افراد در آینده بیشتر است.

د) سایر انواع دیابت: شیوع بسیار کمتری نسبت به موارد قبـلـی دارند.

ملاک تشخیص دیابت

ملاک تشخیص دیابت بر اساس اختلال در دو نوبت آزمایش قند (گـلـوکـز) خون ناشتا یا بعد از غذا یا اختلال در سطح هموگلوبین A1C می باشد.

افرادی که در مرحله پیش دیابت هستند، معمولا بـا ورزش و اصـلاح تغذیه به راحتی می توانند سطح قند خون خود را به حـدّ طـبـیـعـی بازگردانند. امّا اگر سبک زندگی خویش را اصلاح نکـنـنـد، بـه زودی شاهد بروز دیابت خواهند بود.

اصلاح سبک زندگی در پیشگیری از دیابت

عوامل اصلاح پذیر سبک زندگی برای کاهش قند خون و پیشگیری از صدمات جبران ناپذیر دیابت کنترل نشده:

1- تغذیه مناسب

- به حدّاقل رساندن مصرف غذاهای بی خاصـیّـت و بـلـکـه مضـر: نوشابه، سس مایونز، سوسیس و کالباس، غذای کنسروی و مـانـده و فریزری، غذاهای حاوی مواد نگهدارنده.

- آرام خوردن غذا، خوب جویدن، پیش از سیری کامل دست از غـذا کشیدن، عدم مصرف مایعات همراه غذا و تا یک ساعت بـعـد از آن، اندکی پیاده روی آرام بعد از غذا.

- در میزان قند مواد غذایی مختلف، تصوّرات نادرستی دربین مـردم وجود دارد. باید بدانید که مواد غذایی در 6 گروه اصلی طبقه بندی

می شوند: نان و غلّات، میوه ها، سبزی ها، گوشت ها و جانشین های آن، شیر و لبنیّات، چربی ها.

- انرژی مورد نیاز روزانه ما از طریق 3 ماده غذایی کربوهیدرات ها، پروتئین ها و چربی ها تأمین می شود. تنظیم دریافت انرژی (یعنی به اندازه نیاز دریافت کردن نه بیش از حد) در درمان و کنترل دیابت مهم تر و مؤثرتر از کاهش دریافت خودسرانه قند است.

- کربوهیدرات ها یا قندها به دو دسته ساده و پیچیده تقسیم می شوند. قند خون بعد از مصرف کربوهیدرات های ساده به سرعت افزایش یافته و در عین حال سریعاً نیز افت می کند. امّا سرعت جذب کربوهیدرات های پیچیده، پروتئین ها و چربی ها کندتر است و درنتیجه قند خون با سرعت ملایم تری افزایش می یابد و مدّت نسبتاً طولانی تری بالا می ماند. فرد دیابتی باید در رژیم غذایی خود، قندهای پیچیده را جایگزین قندهای ساده (مانند قند و شکر، شکلات، کیک ها و شیرینی های تهیّه شده از آرد تصفیه شده، نان و برنج سفید و بدون سبوس، سیب زمینی زیاد) کند.

- تغییر الگوی غذایی به سمت دریافت نان سبوسدار، برنج پخته شده همراه سبوس و حتّی بیسکویت از نوع سبوسدار توصیه می شود. فرد دیابتی باید یک سبوسدان به همراه داشته باشد و پودر آن را روی غذاهای مصرفی بپاشد و بدین طریق سبوس ازبین رفته مواد غذایی در صنعت را جبران کند.

- البته دریافت بیش از حد سبوس نیز توصیه نمی شود. دریافت در حدود یک قاشق مرباخوری در هر وعده کافی است. مصرف زیاد آن باعث بروز نفخ، دل پیچه، اسهال و نیز تداخل در جذب ریزمغذی هایی مانند آهن، منیزیم و کلسیم می گردد.

- بیشترین میزان کربوهیدرات مصرفی (که قند خون را بالا می برد) در همین گروه نان و غلّات وجود دارد و بنابراین کنترل مصرف آن ها ضروری است.

- پختن برنج با سبزیجات و حبوبات هم به تکمیل پروتئین مصرفی

و هم به تنظیم قند خون کمک می کند.

- سبزی ها به دو گروه سبزی های نشاسته ای و غیر نشاسته ای تقسیم می شوند. سبزی های غیر نشاسته ای محدودیت ندارند؛ چون قند بسیار جزئی داشته و در عوض حاوی فیبرند که به کاهش قند خون کمک می کند. مثل سبزی خوردن، کاهو، کرفس، اسفناج و...

- امّا در مصرف سبزی های نشاسته ای باید همانند غلّات عمل کرد و از مصرف بیش از حد آن ها پرهیز کرد. مانند سیب زمینی.

- تمامی میوه ها قند دارند که البته نوع و میزان آن بسیار متفاوت است. پس اعتدال در مصرف آن ها مفید است و هر میوه باید در فصل خود و بصورت تازه مصرف گردد. همچنین میوه ها و سبزی ها حاوی فیبر، ویتامین ها و املاح فراوانند که برای بدن ضروری بوده و در حفظ سلامتی و نشاط پوست و مو تأثیر گذارند.

- گروه شیر و لبنیّات قند نسبتاً کمی دارند که مصرف روزانه آن ها اثر حادّی روی قند خون ندارد و بلکه مصرف به اندازه آن ها به تنظیم قند خون نیز کمک خواهد کرد.

- گروه گوشت و جانشین های آن و نیز چربی ها فاقد قند هستند. امّا مدیریت مصرف آن ها در سلامت قلب و عروق و چربی خون (که در افراد دیابتی مهم است) ضروری می باشد. جایگزین کردن گوشت گوسفند، ماهی، بوقلمون و دیگر پرنده ها به جای گوشت گاو، گوساله، مرغ و تن ماهی به بهبود سلامت عمومی بدن کمک می کند. استفاده از روغن زیتون و کنجد به جای سایر روغن های نباتی و نیز کاهش کل روغن مصرفی در بهبود اختلالات چربی خون و سایر بیماری های متابولیک مؤثر است.

- از جانشین های گوشت (حاوی پروتئین با کیفیت و آهن و روی) می توان به تخم مرغ، حبوبات و مغزها اشاره کرد. مصرف روزی یک عدد تخم مرغ عسلی بدون روغن توصیه می شود. حبوبات نیز حاوی فیبر بالایی هستند که در کاهش قند خون مؤثر است و در قسمت غلّات گفته شد که ترکیب آن ها با غلّات مثل لوبیاپلو یا عدسی و نان

به تنظیم قند خون کمک می کند. مغزهایی مثل گردو نیز حاوی اسیدهای چرب ضروری بدن بوده که دریافت متعادل آنها نه تنها باعث افزایش چربی خون نمی شود؛ بلکه به کاهش آن نیز کمک می کند. همچنین به تقویت مغز و سلامت استخوان ها منجر می شود.

2- فعّالیّت بدنی

این کار چندین فایده دارد؛ ازجمله این که می تواند باعث کاهش وزن، جلوگیری از زیاد شدن بی رویّه وزن، کاهش خطر بروز دیابت نوع 2، عملکرد صحیح دستگاه قلبی عروقی، حفظ نشاط و شادابی، کاهش قند خون و کاهش نیاز به داروها گردد.

همانطوری که در مقدّمه ذکر شد، اختلال اصلی در دیابت نوع 2، مقاومت به انسولین است. انسولین مانند کلید قفل درب سلّولهاست. برای این که آذوقه های سلّول (یعنی قند، پروتئین و چربی) به داخل آن بروند، نیازمند حضور این کلید قفل (یعنی انسولین) می باشند. حالا یکی از کارهایی که می تواند درب سلّول ها را باز کند و از ماندن قند داخل خون (افزایش قند خون) و عوارض متعدّد آن پیشگیری کند، فعّالیّت بدنی است.

برای این که عادت کنید، از میزان کم شروع کنید و به تدریج

افزایش دهید تا به حد مورد نظر برسانید که شامل: فعّالیّت هوازی متوسّط به میزان حداقل 30 دقیقه و با تکرار 5 روز در هفته (یعنی 150 دقیقه در هفته) یا فعّالیّت های شدیدتر هوازی به میزان 30 دقیقه و با تکرار حداقل 3 روز در هفته (یعنی 90 دقیقه در هفته).

- برای افرادی که قادر هستند: استفاده از دوچرخه یا پیاده روی به جای اتومبیل و موتور، نرمش منظّم صبحگاهی، فعّالیّت هایی مثل باغبانی و استخر غیر آلوده.

- ورزش های داخل رختخواب و خوابیده جهت افراد با مشکلات مفاصل مثل رکاب زدن به صورت درازکش به پشت.

3- پرهیز از مصرف الکل و مواد مخدّر

ترک هرچیز ناپسندی که تبدیل به عادت شده است، دشوار بوده و حتّی یکباره انجام دادن آن موجب بیماری است. اگر از الکل، سیگار، قلیان یا دیگر موارد استفاده می کنید، به مرور میزان آن را کم کنید و سپس قطع کنید.

4- استفاده از هوای مناسب

تهویه مناسب محل کار و زندگی، قرار گرفتن در معرض آفتاب مستقیم، رفتن به محیط هایی با هوای تمیز مثل باغ، جنگل، کنار رودخانه یا پارک و استشمام هوای پاکیزه و پراکسیژن در بهبود عملکرد اندام های حیاتی بدن مانند قلب، کبد و مغز و درنتیجه حفظ شادابی و آرامش روانی تأثیرگذار است.

5- اصلاح خواب و بیداری

خواب به میزان کافی و با کیفیت مناسب در حفظ سلامتی و رفع بیماری مؤثر می باشد. حداقل 6 ساعت خواب شبانه (بهترین زمان

خواب از ساعت 10 شب تا 4 صبح می باشد) و در نتیجه بیداری صبح زود و اندکی استراحت میانه روز (در ساعت منتهی به ظهر) در بهبود هضم و جذب غذا و در نتیجه تنظیم قند خون و هورمون های بدن کمک شایانی می کند.

6- دفع کافی و صحیح مواد زائد از بدن

مواد زائد انباشته شده در بدن که از اضافات هضم های چهارگانه، آلودگی هوا، سموم کشاورزی، مواد نگهدارنده، داروهای شیمیایی و... ایجاد می شوند؛ باید از طریق دفع مدفوع، ادرار، تعریق، مو، ناخن و راه های دیگر از بدن خارج شوند. در غیر این صورت باعث فرسایش اندام های بدن مثل کبد و کلیه شده و بر شدّت بیماری می افزایند. از باب نمونه برای رفع یبوست می توان این اقدامات را اجرا کرد: پیاده روی، حرکت دوچرخه زدن با پاها بصورت درازکش، مالش روغن زیتون بر روی شکم، مصرف روغن زیتون شب پیش از خواب و آب جوش صبح ناشتا، انجیر و آلوی خیسانده در آب ناشتا، سبزی و میوه تازه فصل در بین وعده ها.

7- آرامش روحی و روانی

آرامش روحی روانی می تواند استرس، اضطراب و افسردگی را از بین برده و ازطریق افزایش قدرت ایمنی بدن به دفع بیماری ها ازجمله دیابت کمک کند.

8- محافظت از کبد و کلیّه ها (دو عضو حیاتی در دیابت)

پرهیز از درهم خوری و خوردن غذاهای متنوّع در یک وعده، خوردن غذای جدید قبل از هضم شدن غذای قبلی، نوشیدن آب سرد ناشتا و بعد از حمّام و مداومت بر خوردن غذاهای غلیظ و دیرهضم مثل گوشت گاو، سوسیس و کالباس، جگر و قلوه، پاچه و نان و برنج بدون سبوس. همچنین ماساژ مناسب و ملایم کمر و ناحیه کبد و کلیّه ها با روغن های مناسب مزاج فرد در تقویت این دو عضو کمک کننده است.

10- مراقبت از پاها

دیابت باعث اختلال در عروق واعصاب پاها می شود. اعصاب شما

به مانند سیم های انتقال دهنده پیام های عصبی از مغز به انـدام هـا عمل می کنند و به آنها دستور انجام فعالیت های مختـلـف را مـی رسانند. دیابت معمولاً به مغز و نخاع آسیب نمی زند اما متـاسـفـانـه، وجود قند زیاد در خون برای مدت زمان طولانی به سیستـم عصـبـی آسیب می رساند و بدین ترتیب می تواند به بازوها، دست ها، سـاق و خود پا آسیب برساند، حتی ممکن است در اثر این آسیب زخم چاقو و سوختگی را به صورت دردی خفیف احساس کنید. اگر هر یک از این علائم را دارید بسیار مراقب باشید، زیرا به علت کاهش حس ممکـن است بدون اینکه متوجه شوید پا بر روی جسمی بگذارید و مـجـروح شوید که این خود منجر به عفونت خواهد شد.

برای پیشگیری از ابتلا به عوارض پا باید به نکات زیر اهمیت داد

هر روز پای خود را (به خصوص لای انگشتان) از نظـر وجـود زخـم، قرمزی، تورم و تغییر شکل بررسی کنید.

روزانه پای خود را با آب ولرم و صابون شستشو دهید. قـبـل از قـرار دادن پا در آب دمای آن را با آرنج خود چک کنید. زیرا بر اثر دیـابـت ممکن است پاهایتان حساسیت خود را نسبت بـه دمـا از دسـت داده باشند و در این صورت دچار سوختگی شوید.

در صورت وجود هر گونه زخم یا تغییرات استخوانی حتماً پزشک خود را مطلع کنید، چون هر زخمی می تواند منجرب به قطع عضو شود.

بعد از هر بار شستشو حتماً پا ها را خشـک کـنـیـد (خصـوصـاً لای انگشتان) تا از ایجاد عفونت قارچی جلوگیری شود.

بعد از خشک کردن پا ها حتماً آنها را با ماده مناسب مـثـل وازلـیـن طبی چرب نمایید تا از خشکی و ترک پا جلوگیری شود و به گـردش خون کمک کند قسمت های برجسته و استخوانی را به دقت ماساژ و ورزش های مناسب پا ها را جهت برقراری گردش خون انجام دهید

هیچگاه با پای برهنه در منزل راه نروید، حتماً از دمپایی روفرشی

استفاده کنید تا از خراشیدگی و زخم پا جلوگیری شود.

نکته: در صورت ایجاد عفونت قارچی در پا توجه داشته باشید که باید سریعاً به پزشک مراجعه کرده و تحت درمان قرار گیرید.

نکاتی در مورد انتخاب کفش و جوراب

- کفشی انتخاب کنید که از جنس چرم نرم و کاملاً اندازه پایتان (نه تنگ و نه گشاد) باشد.
- چنانچه کفش نو می خرید قبل از استفاده طولانی مدت، در منزل آن را بپوشید و راه بروید و به طور متناوب با کفش های استفاده شده آن را تعویض کنید تا جا باز کند.
- کفشی انتخاب کنید که با قوزک پایتان در تماس نباشد و از پوشیدن کفش های جلو باز پرهیز کنید.
- بهتر است کفشی انتخاب کنید که پاشنه ای در حدود 2 تا 3 سانتی متر داشته باشد. کفشی که پاشنه خیلی بلند و یا کاملاً تخت باشد، گزینه مناسبی نیست.
- جوراب هایتان حتماً نخی باشد و هرروز شسته شود از پوشیدن جوراب های سوراخ دار اجتناب کنید0
- جهت گرم کردن پا ها حتماً از جوراب نخی کلفت استفاده کنید و هیچگاه پای خود را کنار بخاری و وسیله گرمای گرم نکنید چون ممکن است دچار سوختگی شوید و متوجه نگردید.
- ناخن های خود را بطور صاف کوتاه کنید و گوشه های آن را نگیرید.
- هر روز پا هایتان را ورزش دهید.
- از کشیدن سیگار بپرهیزید.
- جهت معاینه و امتحان حس پا حتماً هر چند وقت یک بار به پزشک مراجعه کنید.

افت قند خون

افت قند خون حالتی کاملا شایع در افراد دیابتی است کـه داروهـای پایین آورنده قند خون دریافت می نمایند و زمانی اتفاق می افتد کـه سطح قند خون پایین می آید.

افت قند خون خفیف = کمتر از 70 میلی گرم در دسی لیتر

علائم خفیف تر در افت قند خون= 50تا 60 میلی گرم در دسی لیتر

علائم شدید تر در افت قند خون = کمتر از 40 میلی گرم در دسی لیتر

به طور میانگین دیابتی های نوع یک هفته ای دوبار دچار افت قنـد خـون می شوند که این حالت در دیابتی های نوع دو بسیار کمتر اتفاق می افتد.

علل به وجود آورنده افت قند خون

- تزریق انسولین زیاد
- فعالیت بدنی زیاد
- دریافت کم کربوهیدرات
- دریافت غذا با تاخیر
- مصرف الکل با معده خالی

افت قند خون معمولا قبل از وعده های غذای، بعد یا حین انجام فعالیت بدنی شدید و یا زمانی که انسولین به حداکثر میزان فعالیت خود رسیده است اتفاق می افتد. در بعضی موارد نیز فرد در نیمه شب به هنگام خواب دچار افت قند خون می شود. اگر هنگام خواب لباس یا ملافه خوابتان نمناک شود یا دچار کابوس شوید یا وقتی بیدار می شود احساس خستگی یا سردرد کنید بهتر است قند خونتان را 2-3 بار در شب اندازه بگیرید و سعی نمایید غذا، فعالیت بدنی و میزان داروهایتان را با هم تنظیم کنید. واکنش افراد مختلف نسبت به کاهش قند خون متفاوت است، بنابراین بهتر است نشانه های خودرا بشناسید و بدانید که بهترین راه تشخیص افتد قند خون، اندازه گیری قند خون است.

علائم اولیه افت قند خون

- بی قراری
- لرزش
- گرسنگی شدید

بعضی دیگر از علائم: برآشفتگی، احساس اندوه، عدم تمرکز، تاری دید در اثر کاهش طولانی مدت قند خون و تاثیر آن در مغز اتفاق می افتد.

درمان افت قند خون

در مرحله اول قند خونتان را اندازه بگیرید اگر افت قند خون شدید دارید اما هنوز هوشیار هستید باید قندی دریافت کنید که به سرعت در دستگاه گوارش جذب شود. بهتر است همیشه قند همراه خود داشته باشید، در این حالت از مصرف شکلات و آبنبات اجتناب کنید زیرا چربی آن مانع جذب سریع قند می شود.

یکی از موارد زیر را مصرف و 15 دقیقه صبر کنید :

حدود 2-3 حبه قند

نصف لیوان آب میوه

یک قاشق غذا خوری شکر یا عسل

قند خونتان را اندازه بگیرید ، اگر افزایش نیافته بود این کـار تـکـرار نماید و زمانی که قندتان بالا رفت یک میان وعده مانند نان و پنـیـر مصرف کنید.

3- اگر علائم افت قند خون آنقدر شدید باشد که شما دچار کـاهـش سطح هوشیاری یا بیهوشی شدید باید اطرافیان سـریـعـاً درخـواسـت آمبولانس نموده و داروی تزریقی گلوکاگون دریافت نماید. و در ایـن زمان اطرافیان نباید هیچ گونه مواد خوراکی از طریق دهان به شـمـا بدهند

نکته مهم:

برای پیشگیری از افت قند خون خوردن میـان وعـده هـا را هـرگـز فراموش نکید.

طراحی و چاپ: روابط عمومی بیمارستان آتیه

آدرس بیمارستان: تهران، شهرک غرب، تقاطع بلوار فرحزادی و شهید دادمان

تلفن بیمارستان: 82721

فاکس بیمارستان: 88086095

سایت بیمارستان: www.atiehhospital.ir