



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران
مرکز آموزشی و درمانی دکتر علی شریعتی بندرعباس

خودمراقبتی در دیابت



تهیه کننده: واحد آموزش سلامت

تاییدکننده: کمیته آموزش به بیمار

ناظر کیفی: سوپروایزر آموزش سلامت

منبع: راهنمای خودمراقبتی خانواده

کد: QC.HE.Pa.04/02

روش های آزمایشگاهی تشخیص انواع دیابت:

اندازه گیری قندخون ناشتا (FBS)

آزمایش تحمل گلوکز (OGTT)

اندازه گیری قندخون غیر ناشتا (BS)

اندازه گیری هموگلوبین ای وان سی (HbA1C)

چطور دیابت را تشخیص دهیم؟

پزشک متخصص می تواند با آزمایش قندخون ناشتا و یا قندخون دوساعته که معیاری از عملکرد لوزالمعده و ترشح انسولین هستند ، تعیین کنند که آیا شما در دوره دیابت پنهان قرار دارید و یا به طور کامل به دیابت مبتلا شده اید.

در صورتی که آزمایش قندخون ناشتای شما ، عددی بین ۱۰۰ تا ۱۲۵ باشد نشانگر آن است که شما در دوره دیابت پنهان قرار دارید و چنانچه این رقم در دو نوبت آزمایش ۱۲۶ یا بیشتر از آن باشد بیانگر ابتلا به دیابت است

در آزمایش قندخون دو ساعته ، ابتدا به صورت ناشتا و سپس دو ساعت پس از نوشیدن ۷۵ گرم پودر گلوکز ، میزان گلوکز موجود در خون شما اندازه گیری می شود. چنانچه نتیجه این آزمایش عددی بین ۱۴۰ تا ۱۹۹ باشد، بیانگر دیابت پنهان و اگر ۲۰۰ یا بیشتر باشد ، ابتلای تان به دیابت را نشان می دهد.

مصرف چربی ها را کاهش دهند از سرخ کردن غذا خودداری و آن را به صورت کبابی و آب پز تهیه کنند. از گوشت های کم چرب استفاده کنند و قبل از پخت ، چربی گوشت و پوست مرغ را جدا کنند. از شیر و ماست کم چرب استفاده کنند . مصرف تخم مرغ را محدود کرده و از گوشت های احشایی مانند جگر، مغز ، قلوه و کله پاچه کمتر مصرف کنند

ورزش و فعالیت بدنی:

کمترین اثر مثبت ورزش در افراد دیابتی کاهش قندخون در کوتاه مدت است. ولی ورزش اثرات بسیار مفید دیگری نیز دارد ، از جمله کاهش مقاومت بدن به انسولین که در نتیجه آن ، عملکرد انسولین در بدن و قندخون در درازمدت نیز بسیار بهتر کنترل می شوند. زمان ورزش بهتر است عصر باشد و به طور مستمر و منظم صورت گیرد.

داروها:

داروها در جای خود اهمیت بسیار زیادی در درمان دیابت دارند ولی نباید فراموش کرد که درمان های غیر دارویی از جمله ورزش و رژیم غذایی نیز باید همزمان با مصرف داروها انجام شوند تا درمان به شکل مطلوب تری صورت پذیرد .

دیابت چیست؟

دیابت یک اختلال در سوخت و ساز بدن است که عواملی همچون عوامل ژنتیکی و محیطی در بروز آن نقش دارند. در بیماری دیابت، انسولین به میزان کافی در بدن وجود ندارد و یا انسولین موجود قادر نیست وظایف خود را به درستی انجام دهد، در نتیجه به علت وجود مقاومت در برابر آن، قندخون نمیتواند به طور موثری وارد سلول های بدن شود و مقدار آن بالا می رود.

انواع دیابت

دیابت نوع ۱:

در این دسته از مبتلایان، تولید انسولین در بدن به طور کامل قطع می شود، در نتیجه قند موجود نمی تواند وارد سلول ها شده و انرژی بدن را تامین کند و همین مساله افزایش شدید قندخون را سبب می شود. حدود ۵ تا ۱۰ درصد کل دیابتی ها را، مبتلایان دیابت نوع یک تشکیل می دهند.

دیابت نوع ۲:

در این دسته از مبتلایان، بدن نسبت به انسولین مقاوم می شود، در این حالت انسولین ترشح شده تاثیری بر روی جذب قندخون ندارد و یا ترشح آن به مقدار کافی صورت نمی گیرد.

دیابت حاملگی:

حدود ۴ درصد از کل بانوان در طول بارداری موقتا به این نوع دیابت مبتلا می شوند که از انواع دیابت نوع ۱ و ۲ متفاوت است. این نوع دیابت اغلب ظرف مدت کوتاهی پس از پایان دوره بارداری از بین می رود اما کنترل آن طی دوره بارداری اهمیت بسیاری دارد. در صورت عدم کنترل قندخون، عوارض متعددی مادر و جنین را تهدید می کند.

مهم ترین علایم دیابت نوع ۱:

- * تکرر ادرار که در آن حجم ادرار زیاد می شود (پرادراری)
- * خشکی دهان و تشنگی بیش از حد (پرنوشی)
- * پرخوری
- * احساس ناگهانی خستگی
- * کاهش وزن بدون دلیل
- * تاری دید، احساس سوزش و مور مور شدن در دست ها و پاها
- تاخیر در التیام زخم ها و بریدگی ها

شایع ترین علامت دیابت نوع ۲، بی علامتی

است!

درمان دیابت:

دیابت درمان قطعی ندارد ولی قابل کنترل است، در حال حاضر فقط می توانیم با کنترل قندخون در محدوده طبیعی از بروز عوارض دیابت پیشگیری کنیم.

کنترل وزن:

از هر ۱۰ نفر مبتلا به دیابت نوع ۲، معمولا ۸ نفر آنها چاق هستند و نیاز به کاهش وزن دارند. بنابراین فرد مبتلا به دیابت باید همیشه وزن خود را در حد طبیعی نگه دارد.

تغذیه:

تعداد وعده های غذایی را افزایش داده و در هر وعده، مقدار غذای مصرفی را متناسب با فعالیت خود کاهش دهند.

هرگز نباید یکی از وعده های اصلی غذای خود را حذف کنند.

از میوه های غیر شیرین و سبزی ها در وعده های غذایی به مقدار زیاد استفاده کنند.

مصرف میوه های شیرین مانند: انگور، خربزه، خرما، توت و همچنین خشکبار شیرین مانند توت خشک، کشمش، قیسی را در برنامه خود محدود کنند.

از حبوبات در برنامه غذایی روزانه بیشتر مصرف کنند.

نان سبوس در مصرف کنند.

قند و شکر و انواع شیرینی مانند آب نبات، شکلات، شیرینی، گز، سوهان و ... را مصرف نکنند.

از مواد نشاسته ای مانند: نان، برنج، سیب زمینی، گندم، جو و ماکارونی به میزانی که موجب افزایش وزن نشود مصرف کنند.