

به نام تک خالق سرزمین هستی

امروزه دیابت یکی از مهم ترین مشکلات بهداشتی درمانی و اجتماعی - اقتصادی جهان محسوب می شود. به گونه ای که پیش از 150 میلیون نفر به این بیماری دچار هستند از آنجا که خود بیماران و خانواده های آنان عمده ترین نقش را در درمان دیابت به عهده دارند. کسب اطلاعات لازم درباره دیابت به شیوه های گوناگون آموزشی از اهمیت ویژه ای برخوردار است. با توجه به این که دیابت از عوامل خط بیماری های قلبی عروقی است و معمولاً با عوامل خطر دیگر همراهی دارد (گاهی شاید ایجاد کننده آنها باشد) مبتلایان به دیابت باید پیش از دیگران مراقب سلامت قلب و عروق خود باشند.

اصول پیشگیری از بیماری های قلب و عروق در افراد دیابتی

1- دریافت کلسترول: 300 میلی گرم در هر روز (منابع غذایی پرکلسترول و چربی عبارتند از: چربی حیوانی شیر، کامل، جگر، قلوه، کره، زرده تخم مرغ، خامه، پنیرها و بستنی، مارگارین، شما می توانید باپرهیز از مصرف غذاهای پر چربی و رعایت توصیه های پزشکانتان چربی خون خود را در سطح مناسب نگه دارید.

2- فشار خون را کنترل نمایید: فشار خون بالا افزون بر اینکه فشار بیشتری بر قلب وارد می سازد و نیاز آن به خون را افزایش می دهد روند تصلب شرایین را هم سریع می کند و سبب آسیب اندام های بدن می شود. محدودیت سدیم دریافت به کمتر از 6gr/ day به عموم مردم به خصوص افراد دیابتی توصیه می گردد.

3- وزن خود را به حد مناسب برسانید: در دیابتی ها کنترل وزن جمعیت دستیابی وزن مطلوب و حفظ آن هدف اصلی رژیم دریمانی است. بعلاوه کاهش وزن برداشت گلوکز را افزایش می دهد و کنترل گلوکز خون را بهبود می دهد.

4- سیگار نکشید: سیگار با اثر بورگهای کوچک خورسانی به بخش های انتهایی اندامها (به ویژه پاها) را مختل کرده و این عارضه در افراد دیابتی که گرفتاری اعصاب محیطی نیز دارند بسیار مهم است و خطر قطع عضو را هم افزایش می دهد.

5- قند خون را کنترل کنید: کنتر گلوکز خون با استفاده از رژیم درمانی، انسودرمانی و تعیین گلوکز خون در دیابتی ها موارد بستری شدن در بیمارستان را کاهش خواهد داد.

6- فعالیت ورزشی مناسب داشته باشید: داشتن زندگی کم تحرک (از نظر بدنی) صرفه تغذیه عوامل خطرناک دیگر، احتمال دیابت، چاقی و بیماری کرونیدی قلبی را افزایش می دهد، پیاده روی، دوچرخه سواری تنیس روی میز، باغبانی و دویدن آرام فعالیت های بدنی هستند که اثر مفیدی بر تندرستی شما خواهد داشت.

«دستور العمل طلایی تغذیه افراد دیابت»

- 1- در هفته لا اقل دو مرتبه لوبیا را (بدون افزودن چربی) در فهرست غذایان بگجانید.
- 2- قندهای ساده از جمله شکر قوه عسل و شربت را محدود کنید 3-
- فیبر دریافتی را افزایش دهید فیبر محلول مثل صمغ، ژل و پکتین موجود در غذاهای طبیعی برای تنظیم مفید است. 4- مطمئن شوید هر میوه‌ای کنسروی که خریداری می کنید به جای کنسرو شدن در شربت در عصاره خودش یا آب کنسرو شده باشد 5- دریافت چربی و کلسترول را محدود کنید. جهت کاهش چربی دریافت شیر کم چربی (1٪) بنوشید. غذاهایی مثل عدس و لپه در کنترل قند خون کاهش چربی نقش موثری دارند 6- استفاده از رژیم های سرشار از میوه ها و سبزیها و املاح به ویژه منیزیم و روی پیشنهاد می شود 7- عر صیخ یک نوع غلات پر فیبر بخورید و از انواع پر قند نخورید از افزودن قند به جای چاپ و قهوه خودداری کنید. 8- پیش از پخت همه چربی پوست را از گوشت جدا کنید در دستور غذایی به جای زرده تخم مرغ از دو سفیده استفاده کنید 9-
- سعی کنید آرد گندم کامل را جایگزین آرد سفید کنید 10- به وزن مطلوب بدن برسید و آن را حفظ کنید ورزش را در طرح تندرست