

دیابت چیست ؟

دیابت یک مشکل جهانی است

دیابت یا بیماری قند یک بیماری غیر واگیر است که تعداد قابل توجهی از افراد جامعه به آن مبتلا هستند. در این بیماری قند خود به صورت مزمن افزایش می یابد که به علت کمبود یا نبود انسولین و یا اشکال در کار آن می باشد. دیابت انواع مختلفی دارد که مهمترین آنها عبارتند از:

دیابت نوع ۱:

در کودکان و نوجوانان دیده می شود و برای درمان آن نیاز به تزریق انسولین می باشد.

دیابت نوع ۲:

شایعترین نوع دیابت است و معمولاً در افراد بالای ۳۰ سال دیده می شود (دیابت بالغین) این بیماران معمولاً چاق هستند.

دیابت بارداری:

بیشتر ممکن است از ماه پنجم حاملگی ایجاد شود و اکثراً بعد از زایمان بهبود می یابد در این افراد احتمال ابتلا به دیابت در آینده بیشتر است.

چه کسانی بیشتر دچار دیابت بالغین می شوند ؟

❖ افراد چاق

❖ افراد کم تحرک

❖ کسانی که سابقه دیابت در یکی از افراد خانواده درجه یک (پدر، مادر، خواهر، برادر) دارند .

❖ افرادی که تغذیه نادرست دارند و بیش از حد از غذاهای شیرین و چرب استفاده می کنند.

❖ زنان حامله

❖ افرادی که دچار بیماری فشار خون بالا هستند

در صورت وجود یکی از علائم زیر آزمایش قند خون توصیه می شود .

* چاقی

* فشار خون بالا

* سابقه خانوادگی دیابت

* پرخوری، تشنگی و پرنوشی، ادرار زیاد، کاهش وزن ناگهانی، تاری دید،

خارش پوست

* خانمهایی که سابقه سقط مکرر، مرده زایی یا زایمان نوزاد با وزن ۴

کیلوگرم یا بیشتر دارند .

* کلیه زنان باردار از ماه پنجم بارداری

عوارض بیماری دیابت

همه ساله تعداد زیادی از بیماران دیابتی بر اثر عوارض بیماری جان خود را از دست می دهند یا دچار از کارافتادگی می شوند. بیماری قند اثرات نامطلوبی روی قلب و عروق، کلیه، چشم، اعصاب و بسیاری از اعضای دیگر بدن دارد و می تواند موجب سکتة های قلبی و مغزی، نارسایی کلیه، کوری، قطع پا و .. شود.

چگونه می توان احتمال ابتلا به دیابت را کم کرد؟

همه افراد به ویژه کسانی که بیشتر در معرض ابتلا به دیابت هستند باید:

* از افزایش وزن و چاقی بپرهیزند و در صورت چاقی وزن خود را کاهش دهند.

* به طور منظم فعالیت بدنی و ورزشی انجام دهند مانند پیاده روی منظم.

* مواد قندی و چربی زیاد مصرف نکنند.

نکات مهم برای بیماران دیابتی

(۱) بهتر است ماهانه آزمایش قند خود انجام دهند.

۲) با پزشک معالج خود همکاری و توصیه های غذایی و دارویی را

دقیقاً رعایت کنید .

۳) فعالیت بدنی منظم با نظر پزشک داشته باشید .

۴) از مصرف دخانیات جداً خودداری کنید.

۵) چند حبه قند یا یک ماده شیرین دیگر با خود داشته باشید تا در صورت

احساس علائم کاهش قند خون (ضعف و گرسنگی ، عرق سرد ، تپش قلب

و...) بلافاصله مصرف نمایید .

۶) تعداد وعده های غذایی را افزایش دهید ولی در هر دفعه مقدار غذای

کمتری مصرف کنید .

۷) از میوه های غیر شیرین و سبزی ها در وعده های غذایی بیشتر

استفاده نمایید.

۸) از مصرف قند و شکر و انواع شیرینی پرهیز نمایید .

۹) مصرف میوه های شیرین (انگور ، خربزه ، خرما ، توت و ..) و خشکبار

شیرین (توت خشک، کشمش و ...) را در برنامه غذایی خود محدود کنید .

۱۰) از حبوبات در برنامه غذایی روزانه بیشتر استفاده نمایید .

۱۱) نان سبوس دار مصرف کنید .

۱۲) از مواد نشاسته ای مثل نان ، برنج ، سیب زمینی ، گندم و ماکارونی به
میزانی که موجب افزایش وزن نشود استفاده کنید .

۱۳) مصرف چربی ها را کاهش دهید (روغن مایع بدون کلسترول استفاده
نمایید)

۱۴) از کفش راحت و جوراب نخی و ضخیم استفاده کنید .

۱۵) ناخنهای پا را کوتاه کنید

تشخیص و کنترل بیماری دیابت در دوران بارداری بسیار اهمیت دارد

جهت خرید فایل word به سایت www.kandoocn.com مراجعه کنید
یا با شماره های ۰۹۳۶۶۰۲۷۴۱۷ و ۰۹۳۶۶۴۰۶۸۵۷ و ۰۶۶۴۱۲۶۰-۵۱۱ تماس حاصل نمایید

Filename: Document1
Directory:
Template: C:\Documents and Settings\hadi tahaghoghi\Application
Data\Microsoft\Templates\Normal.dotm
Title:
Subject:
Author: H.H
Keywords:
Comments:
Creation Date: 4/1/2012 10:41:00 PM
Change Number: 1
Last Saved On:
Last Saved By: H.H
Total Editing Time: 0 Minutes
Last Printed On: 4/1/2012 10:41:00 PM
As of Last Complete Printing
Number of Pages: 5
Number of Words: 451 (approx.)
Number of Characters: 2,571 (approx.)