

تعریف:

دیابت، به علت بالا بودن مداوم قند خون ایجاد شده که ۲ علت می تواند داشته باشد:

۱- لوزالمعده قادر نیست به میزان کافی انسولین ترشح کند. ۲- سلول های بدن نمی توانند به انسولین ترشح شده پاسخ داده و قند خون را مصرف نمایند.

انسولین، هورمونی است که در بدن تولید می شود و باعث می شود قند حاصل از مصرف غذاها در بدن مورد استفاده قرار گیرد.

انواع دیابت:

۱- **دیابت نوع ۱**: این بیماران اغلب لاغرند و معمولا شامل گروه سنی کودکان، نوجوانان و جوانان می شوند.

در بدن این افراد انسولین یا اصلا ساخته نمی شود و یا به مقدار بسیار ناچیز تولید می شود و برای جبران آن باید انسولین تزریق شود.

حدود ۱۰ تا ۱۵ درصد دیابتی ها را این گروه تشکیل می دهد.

دیابت



درمان دیابت:

در بیماران دیابت نوع ۱ برای کنترل سطح قند خون علاوه بر رژیم غذایی و ورزش باید انسولین مورد نیاز روزانه بدن تزریق شود.

در بیماران دیابت نوع ۲ خیلی وقت ها به واسطه اصلاح سبک زندگی، شامل رژیم غذایی صحیح و ورزش، کنترل قند خون صورت می گیرد. در غیر اینصورت از داروهای کاهنده قند خون، همچنین تزریق انسولین استفاده می شود.

۲- **دیابت نوع ۲**: اغلب این دیابتی ها چاق و در سنین بالا هستند. این افراد می توانند مدتها با تغذیه صحیح و کاهش وزن قند خون خود را کنترل کنند.

علائم دیابت:

تکرر ادرار، کاهش وزن، تشنگی فراوان، ضعف و کاهش نیروی جسمی، دیر بهبود یافت زخم ها و عفونت

عوامل خطر ساز دیابت:

سابقه خانوادگی، وزن بالا سن بالای ۴۰ سال، مصرف داروها مانند کورتون ها، فشارخون بالا، سابقه حمله قلبی یا سکته مغزی

تاثیر ورزش بر دیابت:

انجام فعالیت های ورزشی منظم نقش اساسی در کنترل دیابت دارد. ورزش مناسب، حساسیت بدن نسبت به انسولین را افزایش می دهد. پیاده روی برای شروع فعالیت بدنی، ورزش مناسبی است. در صورتی که حداقل ۳ تا ۴ بار در هفته، و هر با ۳۰ دقیقه یا بیشتر انجام شود.

در هر صورت قبل از شروع هر نوع ورزشی، حتما با پزشک خود مشورت کنید و از یاد نبرید که اگر تا کنون فعالیت بدنی نداشته اید، نباید ناگهان به مدت بسیار زیاد فعالیت کنید.

تأثیر دیابت بر بینایی:

قند خون بالا می تواند سبب پیدایش تغییراتی در رگهای کوچک بدن شود و از این طریق روی بینایی اثر می گذارد.

انواع درگیری چشم در دیابت عبارتند از:

آب مروارید(کاتاراکت)، آب سیاه (گلوکوم)، از بین رفتن داخل چشم(رتینوپاتی)

اقدامات ضروری برای بیماران دیابتی:

پیروی از رژیم غذایی مناسب، داشتن فعالیت بدنی مناسب، کنترل فشار خون و کلسترول، مصرف به موقع و مرتب داروهای تجویز شده، کنترل و ثبت روزانه قند خون با دستگاه گلوکومتر در منزل، معاینه و شستشوی روزانه پاها و ترک سیگار.

برنامه غذایی صحیح در بیماران دیابتی:

۱- هر وعده غذایی از کربوهیدرات های پیچیده مانند نان (ترجیحا سبوس دار)، غلات، میوه های سیب زمینی و برنج به اندازه نیاز بدن

استفاده کنید. این مواد به عنوان سوخت و ساز بدن بکار می روند و ما به خوردن آنها نیاز داریم. اما اگر این غذاها بیش از حد مصرف شوند، این مواد قندی اضافی به چربی تبدیل شده و باعث اضافه وزن می گردند.

از مواد غذایی پروتئین شامل: گوشت، مرغ، ماهی، تخم مرغ و پنیر به صورت روزانه استفاده کنید.

۲- از سبزی ها، مواد معدنی و ویتامین هایی که برای سلامت بدن ضروری هستند استفاده نمائید.

۳- از مصرف بیش از حد غذاهای شیرین مانند نوشابه ها، کیک ها، بیسکویت های شیرین، شکلات، عسل و آبمیوه ها پرهیز کنید.

۴- از مصرف فرآورده های غذایی پرچربی مانند کره بادام زمینی، گوشت پرچرب، غذاهایی مانند سوسیس، کالباس، پنیر پرچرب، کیک، شکلات، بستنی، سیب زمینی سرخ شده و سس ها اجتناب کنید.

مرکز تحقیقات عوامل اجتماعی
موثر بر سلامت رفسنجان
(SDHRC)



مرکز تحقیقات عوامل اجتماعی موثر بر سلامت