

بسته آموزش و اطلاعات «قند و پند»

دیابتی‌ها از
دیابت
قوی‌ترند

□ حلقه آبی، نماد دیابت

راه درمان دیابت از آموزش می‌گذرد

قند و پند

دیابت بر حسب علت ایجادش به ۳ نوع متمایز تقسیم می‌شود. دیابت نوع یک (وابسته به انسولین) عمدتاً در دوران کودکی بروز می‌کند و علتش ناتوانی بدن در تولید انسولین است که باعث ظهور علائم زیر می‌شود: خستگی، پرادراری، پرنوشتی، گرسنگی ناگهانی، کاهش وزن، تشنگی مفرط و تاری دید.

دیابت نوع دو (غیروابسته به انسولین) عمدتاً در بزرگسالی بروز می‌کند و علتش کاهش اثر انسولین است؛ یعنی یا انسولین کار خود را به درستی انجام نمی‌دهد و سلول‌ها به انسولین مقاوم می‌شوند، یا مقدار ترشح انسولین کاهش پیدا می‌کند. در بیشتر موارد، ترکیبی از علل فوق باعث به وجود آمدن دیابت نوع دو می‌شود. دیابت نوع ۲ معمولاً علامتی ندارد. نوع دیگر دیابت (دیابت حاملگی) نیز از نظر طرز شکل‌گیری شبیه دیابت نوع دو است ولی علایمش معمولاً شدت کمتری دارد.

دیابت، از هر نوعی که باشد و به هر علتی که ایجاد شده باشد، می‌تواند اعضای حساس و مهمی مانند قلب، چشم‌ها، کلیه‌ها و پاها را دچار عوارض جدی کند. هیپوگلیسمی و کتواسیدوز دیابتی نیز از دیگر عوارض مهم دیابت هستند که در اولی، پایین آمدن شدید و ناگهانی قند خون و در دومی، بالا رفتن شدید و ناگهانی آن باعث به اغما رفتن فرد می‌شود. با این همه، اگر شما بتوانید قند خونتان را در محدوده طبیعی نگه دارید، بیماری‌تان کنترل می‌شود و از این عوارض در امان می‌مانید. پندهای این بسته آموزشی، شما را در این مسیر یاری می‌دهد.

قند و پندهای سبک زندگی

اصلاح سبک زندگی، کلید درمان دیابت است. درمان‌های طبی (انسولین یا دارودرمانی) اگرچه ضرورت دارند و بر حسب صلاحدید پزشک برای هر بیمار به طور جداگانه تجویز می‌شوند، اما شما را از رعایت رژیم غذایی، ورزش و اصلاح سبک زندگی بی‌نیاز نمی‌کنند:



- ۱ اولین نکته در درمان بیماران دیابتی، تغییر شیوه زندگی است که ممکن است اوایلش سخت باشد اما بعد از مدتی میسر و دلپذیر تبدیل می‌شود؛
- ۲ رژیم غذایی مناسب، نکته مهمی در کنترل قند خون است. اینکه چه می‌خورید و چقدر می‌خورید، کاملاً بر سطح قند خونتان تأثیر می‌گذارد. پس رژیم غذایی‌تان را به دقت کنترل کنید؛
- ۳ ورزش را فراموش نکنید. روزی نیم‌ساعت پیاده‌روی منظم می‌تواند بسیاری از عوارض دیابت را به تأخیر اندازد؛
- ۴ وزن کم کنید. بیشتر بیماران دیابتی نوع دو، اضافه وزن دارند. چربی می‌تواند حتی در مواقعی که شما هیچ چیزی نمی‌خورید، تبدیل به قند شود و قند خونتان را بالا ببرد. چربی‌هایتان را با ورزش و رژیم غذایی بسوزانید؛
- ۵ به تغذیه‌تان نظم و ترتیب بدهید. سعی کنید هر روز به اندازه‌ای مشخص و در زمان‌هایی معین غذا بخورید. به این ترتیب، بدنتان عادت می‌کند قندتان را به کمک درمان‌های طبی کنترل کند؛
- ۶ داروهایتان را بشناسید، نحوه مصرفشان را یاد بگیرید و به اطرافیانتان هم یاد بدهید تا در مواقع لزوم به شما کمک کنند. قرص‌های دیابت را قبل از غذا بخورید. انسولین رگولار و NPH را ۳۰ دقیقه قبل از غذا خوردن تزریق کنید و انسولین سریع‌الاث‌ر را دقیقاً قبل از غذا. داروهایتان را منظم و در زمان‌های توصیه‌شده مصرف کنید تا بدن‌تان بتواند خودش را با این نظم نوین سازگار کند؛
- ۷ پیگیر بیماری‌تان باشید و به طور مرتب به پزشک مراجعه کنید. قندخونتان را مرتب کنترل کنید. آزمایش هموگلوبین (HbA_{1c}) نوعی آزمایش خون است که به شما یک گزارش کاری از کنترل قندخون طی سه ماه اخیر ارائه می‌دهد. گلوکومترها هم وسایلی هستند که در هر لحظه می‌توانند میزان قندخونتان را تعیین کنند؛
- ۸ عوارض بیماری‌تان را بشناسید؛ عوارض کلیوی، قلبی، پای دیابتی، کتواسیدوز دیابتی و حمله هیپوگلیسمی (افت قند خون). دانستن علایم این عوارض به شما کمک می‌کند بیماری‌تان را آگاهانه‌تر کنترل کنید؛
- ۹ هیچ‌وقت گرسنه‌نماییید. گرسنگی شدید، پرخوری به دنبال دارد و در پرخوری، کنترل قند خون معنا ندارد؛ و
- ۱۰ حساسی و به دقت مراقب پاهای خود باشید تا زخمی در آنها ایجاد نشود.



قند و پندهای رژیمی

هیچ رژیم غذایی خاصی به نام رژیم دیابتی وجود ندارد. اگر از رژیم دیابتی حرف می‌زنیم، منظورمان کنترل تغذیه روزانه است؛ کنترل زمان، مقدار و نوع ماده‌ای که به عنوان غذا مصرف می‌کنید. در واقع رژیم غذایی توصیه شده به بیماران دیابتی سالم‌ترین رژیم غذایی است. یک فرد دیابتی می‌تواند همه چیز بخورد، به شرط آنکه بتواند یک برنامه غذایی سالم را رعایت و قند خونسش را کنترل کند؛ پس یادتان باشد که:

❶ هیچ رژیم ثابتی که برای همه دیابتی‌ها مفید باشد، وجود ندارد. هر فرد، رژیم خاص خودش را دارد. بنابراین بهتر است به متخصص تغذیه مراجعه کنید تا رژیم خاص خودتان را دریافت کنید؛

❷ از حجم غذایی که در هر وعده می‌خورید، بکاهید اما تعداد وعده‌هایتان را بیشتر کنید. ۵ وعده مختصر در طول روز، خیلی بهتر از ۳ وعده حجیم روزانه است؛

❸ رژیم غذایی متنوعی داشته باشید تا هم مواد غذایی لازم به بدنتان برسد، هم حوصله‌تان از غذایی که می‌خورید سر نرود که ناگهان قید رژیم غذایی‌تان را بزنید؛

❹ بعد از خوردن هر نوع غذا قند خونتان را اندازه بگیرید تا متوجه شوید این غذا چقدر قند خون شما را بالا می‌برد. اگر این مقدار خیلی زیاد بود، آن غذا را از برنامه غذایی‌تان حذف کنید؛

❺ موادی که روی آنها عبارت «بدون قند» درج شده، الزاماً بی‌خطر نیستند. هرگز در مصرف این مواد غذایی افراط نکنید. حواستان به غذاهای بدون چربی هم باشد. بیشتر بسته‌های غذایی که رویشان عبارت «بدون چربی» درج شده، کربوهیدرات زیادی دارد. هنگام خرید سعی کنید برچسب محتویات مواد غذایی را بخوانید؛

❻ کربوهیدرات مورد نیاز بدن خود را با مصرف دانه‌ها و غلات، سویا، میوه‌ها و سبزیجات به دست آورید و پروتئین مورد نیازتان را از گوشت سفید (مرغ و ماهی) بگیرید. لبنیات هم پروتئین خوبی دارد. شیر بخورید؛

❼ سهم چربی و نمک را در برنامه غذایی‌تان به حداقل برسانید و بیشتر فیبر بخورید که هم سالم است، هم به هضم و جذب غذا کمک می‌کند. مواد غذایی حاوی فیبر، حجم دارند و باعث می‌شوند با کالری و قند کمتری، حجم بیشتری از معده‌تان پر شود و زودتر احساس سیری کنید؛

❽ سوسیس و کالباس، پنیرپیتزا، شکلات و پنیرپرورده چیزهایی هستند که باید مصرفشان را در رژیم غذایی خود ممنوع کنید؛ و

❹ سرخ‌کردنی‌ها، دم‌کردنی‌ها و خورش‌ها را هم در رژیم غذایی‌تان محدود کنید. کباب‌پز و بخارپز را از انباری بیرون بیاورید و سعی کنید مواد غذایی‌تان را با این دو روش تهیه و مصرف کنید.

قند و پندهای ورزشی

ورزش، حتی به اندازه نیم‌ساعت پیاده‌روی روزانه، می‌تواند به کنترل دیابت کمک کند. اما قبل از شروع هر ورزشی بهتر است با پزشکتان مشورت کنید تا نوع، میزان و زمان ورزشتان را تایید و توصیه‌های طبی لازم را به شما ارائه کند:

❶ هر ورزشی را انجام ندهید و فشار بیش از حد به خودتان وارد نکنید. اگر از انسولین استفاده می‌کنید، ۳۰ دقیقه قبل از شروع ورزش، قند خون خود را چک کنید تا موقع ورزش با افت شدید قند خون مواجه نشوید؛



❷ قبل و بعد از ورزش قند خون‌تان را اندازه بگیرید.

❷ در صورت اندازه‌گیری قند خون، شرایط خود را با یکی از موارد زیر تطبیق بدهید:

❸ قند خون کمتر از ۱۰۰: قند خون شما پایین‌تر از مقداری است که بتوانید ورزش کنید. ممکن است دچار افت شدید قند بشوید. یک وعده مختصر غذای حاوی کربوهیدرات یا مقداری میوه و بیسکویت بخورید، کمی صبر کنید و بعد به ورزش بپردازید؛

❸ قند خون بین ۱۰۰ تا ۲۵۰: برای بیشتر دیابتی‌ها این میزان قند خون برای ورزش کردن مناسب است؛

❸ قند خون بیش از ۲۵۰: باید با پزشک‌تان مشورت کنید. پس از رسیدن قند خون به کمتر از ۲۵۰ می‌توانید به ورزش بپردازید؛ و

❸ قند خون بیشتر از ۳۰۰: اینجا منطقه خطر است! قند خون شما بالاتر از آن است که بتوانید ورزش کنید. احتمال بروز کتواسیدوز در صورت ورزش کردن، زیاد است.

❸ اگر می‌خواهید نوع یا شدت ورزشتان را تغییر دهید، بهتر است قندخونتان را چک کنید. اگر می‌خواهید طولانی‌مدت ورزش کنید، بهتر است هر ۳۰ دقیقه یک‌بار قند خونتان را اندازه بگیرید. اگر قندتان زیر ۷۰ بود یا دچار ضعف و بدن‌لرزه شدید، باید ورزش را قطع کنید و یک چیز شیرین بخورید؛ نصف فنجان آبمیوه، نصف فنجان نوشابه معمولی، ۵ عدد شکلات یا ۳ عدد قند مصنوعی؛

❸ مراقب آسیب‌های جزئی ورزش باشید. بدن یک فرد دیابتی به خاطر آسیب عروق و اعصاب کوچک، هم زودتر آسیب می‌بیند، هم دیرتر بهبود می‌یابد. کفش راحت و مناسب بپوشید و ورزش‌های خشن انجام ندهید؛ حین ورزش آب کافی بنوشید. و

۵ بعد از ورزش، دوش گرفتن کافی نیست. تازه بعد از ورزش، کار نظارت‌تان شروع می‌شود. یک بار بعد از پایان تمرین‌ها و چند بار طی ساعات بعدی قند خونتان را چک کنید. ممکن است چند ساعت بعد از ورزش ناگهان با افت شدید قند مواجه شوید.

قند و پندهای پای دیابتی

شایع‌ترین علت بستری شدن بیماران دیابتی در بیمارستان، عارضه‌ای به نام پای دیابتی است که نگرانی قطع عضو را به دنبال دارد. در جریان بیماری دیابت، گردش خون اندام‌ها مختل می‌شود. آسیب عروق و اعصاب ریز انتهای اندام‌ها باعث می‌شود بافت انگشتان پا که بیشتر در معرض فشارند، در معرض زخم قرار گیرند. از طرفی، آسیب اعصاب محیطی باعث می‌شود بیمار دیابتی، زخم را حس نکند و عفونت پیشرفت کند. برای پیشگیری از بروز این عارضه، توصیه‌های زیر را جدی بگیرید:

۱ معاینه پاهایتان را جزء برنامه روزانه‌تان قرار دهید. هر روز بعد از فعالیت، پاهای خود را معاینه کند و به دنبال زخم، قرمزی، تاول، سوراخ و خراشیدگی باشید. برای این کار می‌توانید از آینه کمک بگیرید یا از کسی بخواهید این کار را برایتان انجام دهد؛

۲ هر روز بعد از فعالیت، پاهایتان را با آب ولرم و صابون ملایم بشویید. صابون‌های قوی ممکن است باعث خوردگی پوست پاهایتان بشود؛

۳ دمای آب را قبل از گذاشتن پاهایتان به داخل آن اندازه بگیرید. پای شما نمی‌تواند به خوبی قبل، داغ بودن آب را متوجه شود و ممکن است بسوزید. سوختگی هم زمینه پای دیابتی است؛

۴ پاهایتان را آرام و کامل خشک کنید. خشک بودن بین انگشتان پا خیلی مهم است چون عفونت در جای مرطوب بیشتر به وجود می‌آید؛

۵ دیابت باعث خشکی و شکنندگی پوست می‌شود. به همین دلیل، بهتر است بعد از شستشو و استحمام حتماً پوست دست و پای خود را با یک لوسیون نرمال یا روغن معمولی چرب کنید. اما بین انگشتان شما به هیچ‌وجه نباید چرب شود؛

۶ پاهای شما به غیر از معاینه توسط خودتان، باید توسط یک پزشک هم حداقل سالی دو بار معاینه شود تا هم اعصاب پا بررسی شوند، هم آسیب‌هایی که ممکن است شما متوجهش نشده باشید؛

۷ ورزش روزانه باعث بهبود گردش خون می‌شود. پاهایتان را ضربدری روی هم قرار ندهید زیرا جلوی گردش طبیعی خون را می‌گیرد. طولانی‌مدت در یک وضعیت ثابت نایستید چون متوجه زخم شدن پای خود نمی‌شوید و جلوی گردش خون به کف



پایتان را هم می‌گیرید؛

۸ < یاد بگیرید چطور ناخن‌هایتان را بگیرید که انگشتان‌تان زخم نشود. قبل از گرفتن ناخن، انگشتان‌تان را در آب ولرم بگذارید تا ناخن‌ها نرم شوند. ناخن‌ها را صاف بگیرید تا گوشه‌هایش داخل گوشت نشود؛

۹ < پمادهای آنتی‌بیوتیکی ممکن است باعث زخم شدن پاهای شما شوند. مراقب استفاده از آنها باشد. مراقب استفاده از کیسه آب‌گرم و جوراب‌های برقی باشید. ممکن است موقع استفاده از آنها پاهایتان بسوزد و باخبر نشوید. سواحل شنی داغ نیز برای شما خطرناکند؛

۱۰ < سیگار نکشید! سیگار باعث کاهش گردش خون در انتهای اندام‌ها می‌شود و زمینه را برای تشکیل پای دیابتی مهیا می‌کند؛ و

۱۱ < همیشه کفش بپوشید؛ مخصوصاً اگر بینایی‌تان افت کرده و حس پاهایتان تضعیف شده است. اما هر کفشی را نخرید و نپوشید:

< این جمله که «پوشید، بعداً جا باز می‌کند» را باور نکنید. کفش باید کاملاً متناسب پاهایتان باشد، نه تنگ، نه گشاد؛ راحت‌تر راحت؛

< بعد از ۵ ساعت پوشیدن کفش، آن را از پایتان خارج کنید تا هم نقاط تحت فشار پا هوایی بخورند، هم گردش خون آن دوباره برقرار شود؛

< جوراب‌های کشی و ورزشی محکمی که روی پایتان جا می‌اندازد، نپوشید.



از حجم غذای هر وعده

غذایی‌تان بکاهید اما

تعداد وعده‌هایتان را

بیشتر کنید.

جوراب‌های تمییز، نخ‌ی و خشک بپوشید. جوراب‌های نایلونی ممکن است باعث حساسیت و زخم شوند. جوراب، خود یک لایه محافظ بین کفش و پای شماست؛

❏ ترجیحاً کفش طبی یا ورزشی بپوشید. بیشتر کفش‌های رسمی، پاشنه بلند و مدل‌دار باعث فشار مفرط بر پا می‌شوند و می‌توانند زمینه‌ساز زخم و پای دیابتی شوند؛

❏ شب‌ها اگر احساس سردی در پنجه پا می‌کنید، یک جوراب گرم بپوشید. در هوای سرد حتماً جوراب گرم بپوشید تا دچار سرماخوردگی نوک انگشتان پا نشوید؛

❏ حتی داخل اتاق هم سعی کنید پابرهنه راه نروید. یک خار کوچک داخل فرش، تکه‌نان خشک‌شده و هر چیز دیگری می‌تواند خیلی آسان باعث زخم شدن پایتان شود؛ و

❏ صندل، دمپایی لانگشتی و دمپایی جلو باز نپوشید. برای مدت طولانی دمپایی نپوشید.

قند و پندهای نهایی

- ❏ ۱ پنهانکاری، ممنوع! بیماری‌تان را به اطرافیان و همکارانتان اطلاع و به آنها آموزش بدهید در مواقع لزوم (مثلاً هنگام افت شدید قند) چه کار باید بکنند. بهتر است یک کارت شناسایی که اطلاع بدهد شما دیابتی هستید هم همیشه همراهتان باشد؛
- ❏ ۲ معاینه سالانه چشم‌پزشکی را فراموش نکنید. کاهش بینایی از عوارض اجتناب‌ناپذیر دیابت است که با معاینه مرتب می‌توانید آن را به تأخیر اندازید؛
- ❏ ۳ دم ظهرها و عصرها بدن لرزه و رعشه دارید؟ شب‌ها کابوس می‌بینید؟ عرق سرد می‌کنید؟ از حال می‌روید؟ اینها می‌تواند علامت هیپوگلیسمی یا افت قند باشد. به پزشک مراجعه کنید تا داروهایتان را تنظیم کند؛
- ❏ ۴ افسردگی از عوارض دیابت است. با متخصص اعصاب و روان مشورت کنید و ورزش را از برنامه روزانه‌تان حذف نکنید؛
- ❏ ۵ قلب یکی از جاهایی است که از دیابت آسیب می‌بیند اما سکنه قلبی در بیماران دیابتی آن درد شدیدی که گفته می‌شود را ندارد. پس علایم جزئی را جدی بگیرید؛
- ❏ ۶ اگر احساس سرما در پایتان می‌کنید، آن را به بخاری نچسبانید. ممکن است به دلیل اختلال اعصاب محیطی، حتی پایتان بسوزد و خراب‌دار نشوید؛ و
- ❏ ۷ دیابت اگر خوب کنترل شود، دیگر یک بیماری نیست؛ فقط یک وضعیت خاص است که در آن باید حسابی هوای بدنتان را داشته باشید.

