

تعریف :

دیابت به دسته ای از بیماری زمینه ای گفته می شود که با افزایش سطح گلوکز یا همان قند خون اتفاق می افتد دیابت یکی از مهم ترین عوامل قطع عضو و بروز سکته قلبی در جهان می باشد شما می توانید با برنامه مراقبتی صحیح از عوارض این بیماری پیشگیری کنید

برنامه خودمراقبتی در بیمار

مبتلا به دیابت :-

اگر اضافه وزن دارید به کاهش وزن خود اقدام کنید و وزن خود را در حد مناسب حفظ کنید.

- سعی کنید غذای خود را در مقدار کم و تعداد دفعات بالا مصرف کنید بدین منظور سه وعده اصلی و سه میان وعده داشته باشید.

- غذا خوردن منظم در طول روز بر تنظیم قند خون تاثیر زیادی دارد.

- سعی کنید نان های حاوی غلات کامل و تهیه شده از آرد های سبوس دار (مانند نان سنگک و جو و...) را جایگزین نان لواش کنید.

- به یاد داشته باشید که مصرف برنج کته بهتر از برنج آبکش می باشد.

- سعی کنید در روز حداقل ۲-۳ عدد میوه و ۲ لیوان سبزیجات خام استفاده کنید (سبزیجات رنگی مانند کلم قرمز در پیشگیری از عوارض دیابت موثر تر می باشند).

- حتما در روز یک لیوان شیر و یک لیوان ماست استفاده کنید. بهتر است نوع کم چرب آن ها را انتخاب کنید. مصرف شیر و ماست ، کلسیم و پروتئین مورد نیاز شما را فراهم کرده و از پوکی استخوان پیشگیری می کند.

- در هر بار وعده غذایی خود از غذاهای پروتئینی مثل گوشت قرمز، گوشت سفید (مرغ، ماهی و...) تخم مرغ استفاده کنید.

- قبل از پخت، پوست مرغ و چربی های گوشت را کاملا جدا کنید.

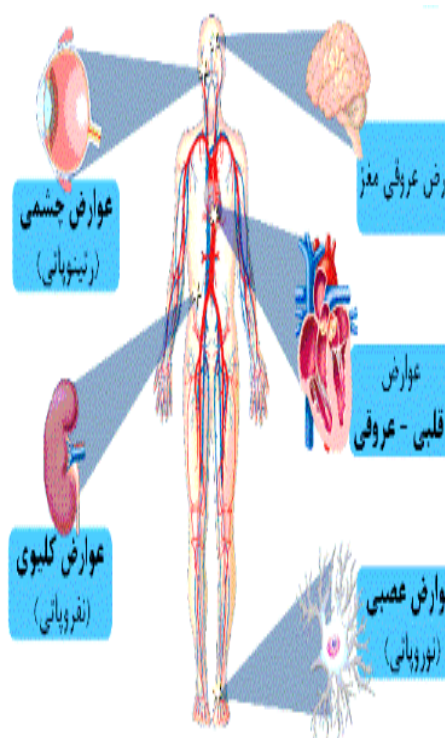
- مصرف ۲ بار ماهی در هفته را فراموش نکنید . بهتر است به جای سرخ کردن ماهی، آن را به صورت آب پز یا بخار پز

- مصرف چربی ها را تا جای امکان کاهش دهید و مصرف موادی مثل کره، سس های سالاد، روغن ها، مایونز، خامه، سرشیر، شیر و دوغ محلی،... را کم کنید.

- از مصرف نوشابه های

گازدار، شربت، مربا، عسل، ساندیس ها ، آب نبات و شکلات ها پرهیز کنید.

عوارض دیابت





دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی البرز

بیمارستان دکتر علی شریعتی

راهنمای بیماران دیابتی



- احتمال بروز مشاخره و استرس را کاهش می دهد.

- به کاهش وزن کمک می کند.

- بافت چربی بدن را کاهش می دهد.

- به فرد انرژی و نیروی کار و فعالیت می بخشد

فعالیت بدنی همچنین نقش مهمی را در پیشگیری از ابتلا به

دیابت نوع دو بازی می کند. از آنجا که بیش از ۹۰ درصد

دیابتی های نوع دو از چاقی رنج می برند، کاهش وزنی معادل

با ۵ تا ۷ درصد، می تواند در پیشگیری و نیز بهبود علائم

دیابت نوع دو موثر باشد.

افراد با داشتن فعالیت بدنی در کنار رژیم غذایی، به کاهش

وزن دست می یابند.

واحد ارتقا سلامت بیمارستان شریعتی کرج

نرسیده به ماهدشت

انجمن حمایت از بیماران دیابتی

www.diabet.blogfa.com

تهیه شده خرداد ۱۳۹۸ و بازنگری فروردین ۱۴۰۳

گروه هدف: کلیه مراجعین

برای کسب اطلاعات بیشتر با شماره ۰۲۶۳۷۳۰۵۰۱ زیر

تماس بگیرید

- در زمان پخت غذا نمک کمتری به آن اضافه کنید

و نمک را در انتهای پخت غذا به آن اضافه کنید.

- روزانه ۴-۶ لیوان آب بنوشید

توجه :

حتما روزانه ۲۰ الی ۳۰ دقیقه فعالیت

بدنی داشته باشید

افزایش فعالیت بدنی چه فوایدی برای افراد

دیابتی دارد؟

- قند خون و فشار خون را کاهش می دهد.

- کلسترول بد را کاهش و کلسترول خوب را افزایش می دهد.

- توانایی بدن را در استفاده از هورمون انسولین بهبود می بخشد.

- خطر حمله های قلبی و سکته کاهش می یابد.

- قلب و استخوان ها را قوی نگه می دارد.

- مفاصل را منعطف نگه می دارد.