

تصویر چگونه با دیابت بهتر زندگی کنیم؟

دیابت بیماری قابل کنترلی است که بین چهار تا پنج میلیون نفر در ایران به آن مبتلا هستند. این بیماری با افزایش قند خون ایجاد می‌شود.



دیابت بیماری قابل کنترلی است که بین چهار تا پنج میلیون نفر در ایران به آن مبتلا هستند. این بیماری با افزایش قند خون ایجاد می‌شود.

علت این بیماری معمولا کاهش میزان ترشح هورمون تنظیم کننده قند خون (انسولین) یا اختلال در عملکرد انسولین است.

انواع بیماری دیابت عبارتند از:

دیابت نوع اول: در این نوع دیابت بیمار نیاز به تزریق انسولین دارد و بیشتر در کودکان و افراد زیر 30 سال ایجاد می‌شود که به آن دیابت وابسته به انسولین می‌گویند.

دیابت نوع دوم: بیمار معمولا نیازی به تزریق انسولین ندارد، اما ممکن است در برخی موارد نیاز به تزریق انسولین پیدا کند. این نوع دیابت معمولا در افراد بالای 40 سال، چاق و کم تحرک بیشتر است و به آن دیابت غیر وابسته به انسولین می‌گویند. در کنترل این بیماری از رژیم غذایی و داروهای خوراکی پایین آورنده قند خون استفاده می‌شود.

نشانه‌های دیابت

از نشانه‌های بیماری دیابت می‌توان به پر ادراری و تکرر آن، احساس پرنوشتی و تشنگی، احساس ضعف و پر خوری و کاهش وزن بدون دلیل اشاره کرد.

عوارض دیررس دیابت

عوارض دراز مدت در صورت عدم کنترل بیماری دیابت، می‌تواند منجر به اختلالات قلبی - عروقی، بینایی، نارسایی و از کار افتادگی کلیه‌ها و بروز زخم‌های پوستی به ویژه در پاها و آسیب‌های عصبی شود و در نهایت موجب صدمات جبران ناپذیری از جمله کوری، قطع پا و سکته قلبی و مغزی شود.

توصیه‌های تغذیه‌ای و بهداشتی برای داشتن زندگی بهتر با دیابت

بنابر اعلام دفتر مدیریت بیماری‌های غیرواگیر وزارت بهداشت، برخی از توصیه‌های تغذیه‌ای و بهداشتی برای داشتن زندگی بهتر با دیابت عبارتند از:

- برای داشتن یک برنامه صحیح دارویی و رژیم درمانی به پزشک و کارشناس تغذیه مراجعه کنید.

- از مواد غذایی حاوی الیاف گیاهی (فیبر غذایی) مانند نان و غلات سبوس‌دار، سبزی‌ها و میوه‌های با شیرینی کمتر استفاده کنید.

- بجای مصرف مواد قندی ساده مانند قند، شکر، مربا، عسل و ... از خشکبار و میوه‌های خشک استفاده کنید.

- میزان مصرف روغن‌های جامد و چربی را در رژیم غذایی خود محدود کنید و در برنامه غذایی خود تا حد امکان از روغن زیتون استفاده کنید.

- از گوشت‌های بدون چربی و مرغ بدون پوست استفاده کنید.

- مصرف ماهی دو بار در هفته توصیه می‌شود.

- از روش‌های پخت آب‌پز، بخارپز، تنوری کردن و کباب کردن به جای سرخ کردن استفاده کنید.

- از شیر و فراورده‌های لبنی کم چرب استفاده کنید.

- برای کنترل وزن در حد مطلوب، انجام ورزش و فعالیت‌های بدنی مناسب و رعایت رژیم غذایی صحیح زیر نظر پزشک و کارشناس تغذیه، توصیه می‌شود.

- انجام فعالیت‌های ورزشی متناسب با شرایط و وضعیت سلامت فرد، نرمش‌های ملایم روزانه، حداقل 15 دقیقه پیاده‌روی بعد از غذا توصیه می‌شود.

- هرگز با شکم خالی و گرسنه، ورزش یا پیاده‌روی نکنید.

- برای اطمینان از سلامت چشم و کلیه‌های خود، به طور منظم به پزشک متخصص مراجعه کنید.

- شست‌وشوی روزانه پاها با آب ولرم و صابون مناسب و خشک کردن با حوله نرم توصیه می‌شود.
منبع: ایسنا