

دیابت چیست؟

DIABETES



پانکراس (عضوی که در پشت معده قرار دارد) به طور طبیعی انسولین آزاد می‌کند تا در ذخیره و مصرف قند و چربی حاصل از غذایی که می‌خورید به بدن کمک نماید. در صورتی که یکی از موارد زیر اتفاق بیافتد دیابت رخ می‌دهد:

✓ پانکراس انسولین ترشح نکند

✓ مقدار انسولینی که بدن ترشح می‌کند اندک باشد

✓ بدن واکنش مناسبی به انسولین نشان ندهد (به این مورد مقاومت انسولین گفته می‌شود)

دیابت یک بیماری مادام العمر است. هرود یک سوم افراد دیابتی از این بیماری خود اطلاع ندارند. افراد دیابتی باید برای حفظ سلامت خود بیماری را با راههای متعدد کنترل نمایند.

انواع دیابت:



دیابت نوع ۱:

زمانی اتفاق می‌افتد که سلول‌های بتا پانکراس که مسئول تولید انسولین هستند، توسط سیستم ایمنی از بین بروند.

به همین دلیل باید برای کنترل قند خود حتماً از انسولین استفاده کنند. دیابت نوع (۱) معمولاً در افراد کمتر از ۲۰ سال رخ می‌دهد ولی ممکن است در هر سنی اتفاق بیافتد.

دیابت نوع ۲:

شایع‌ترین دیابت است

که در آن بدن افراد

مبتلا به دیابت نوع ۲،



برخلاف دیابت نوع ۱، انسولین تولید می‌کند اما یا کافی نمی‌باشد یا مقاومت به انسولین ایجاد شده است. علی‌رغم این که قابل کنترل و پیشگیری است اما عوارضی مانند از دست دادن بینایی، قطع عضو، نارسایی کلیه و... گریبان گیر مبتلایان می‌شود.

اگر دیابت دارید و به کرونا مبتلا شدید:

قوانینی که مبتلایان به دیابت باید روزانه انجام دهند:

✓ آب کافی بنوشند

✓ قند خون خود را کنترل کنند

✓ دمای بدن خود را کنترل کنند

✓ اگر انسولین مصرف می‌کنید کتون بدن را اندازه‌گیری کنید.

- ✓ توصیه‌های تیم مراقبتی را دنبال کنید
- ✓ ویزیت‌های دوره‌ای پزشک خود را فراموش نکنید
- ✓ مسافرت، میهمانی و مکان‌های شلوغ نرویم
- ✓ با دیگران دست ندهیم و روبوسی نکنیم.
- ✓ داروهای خود را در وقت مناسب مصرف کنیم.
- ✓ با رژیم غذایی و ورزش و کنترل فشار و قند، سعی کنیم در بهترین وضع باشیم
- ✓ از آنجا که استرس باعث افزایش قند خون می‌شود با انجام دادن کارهای مفرح، نفس عمیق کشیدن یا صحبت کردن با یک دوست استرس خود را کنترل کنید.
- ✓ به میزان کافی بفریاد و در حد توان ورزش کنید.

تغذیه دیابتی در کرونا



میزان پروتئین: هرود ۱۰-۲۰ درصد کالری روزانه شما را تامین می‌کند.

در صورتی که آسیب کلیه ناشی از دیابت وجود دارد این مقدار کمتر می‌شود.



به نام خداوند بخشنده مهربان

دیابت و کرونا

تهیه کنندگان:

خانم فاطمه علی ممدی

فاطمه بنائیان سفید

(کارشناس پرستاری)

تایید کننده:

خانم دکتر آتوسا نجم الدین

بهار ۱۴۰۴

K(E.R)Epp/۹۰/۴-۰۰/۱

۱

مایعات: به میزان کافی ۸ تا ۱۰ لیوان مایعات کم شیرین
مانند: شربت زعفران، دم نوش گل ممدی، گل گاو
زبان و... استفاده کنید و از مصرف مایعات کافئین دار مانند
قهوه و پای پرهیزید.

منابع: ۱- کتاب برونر سو دارث دیابت ۲۰۱۸ ترجمه بتول
ممدی ۲ / اندیشه رفیع- مقاله شناخت تغذیه بهداشت
غذاهای کاربردی در دوران کرونا نوشته مریم ربیعی

جهت کسب اطلاع بیشتر یا هرگونه سوال:

شماره تماس:

۰۲۲۳۳۱۴۲۲۲۹۳-۰۲۲۳۳۱۴۲۲۲۹۱

آدرس سایت آموزشی بیمارستان کوثر
<http://kosarhos.semums.ac.ir>
آدرس سایت کلینیک بیمارستان
clinic.semums.ac.ir



۶

میزان چربی: مصرف چربی ها نباید بیشتر از ۳۰ درصد کالری
روزانه شما باشد که در این میان روغن حیوانی باید به کمترین
میزان ممکن مصرف شود.

میزان کربوهیدرات: حدود ۵۰ درصد



کالری روزانه باید از کربوهیدرات باشد.
باید از کربوهیدرات های ساده مثل
نشاسته، شکر، شکلات، نان و... کمتر
استفاده کنید.

میزان قند: باید از شکر های مجاز استفاده شود در صورت
تمایل به استفاده از موارد شیرین بهتر است عسل، فرماوموین
و... جایگزین شوند.

میزان فیبر: مصرف روزانه فیبر باید حداقل ۲۰ گرم باشد
مانند نان بوی سبوس دار، سنگ، نفود فرنگی، عرس
، لوبیا، هویج، گل کلم، اسفناج، شاتوت، توت فرنگی، کلابی،
سیب با پوست

مصرف نمک: به منظور پیشگیری از فشار خون بهتر است
مهمرد مصرف شود (۱-۱.۵، قاشق پای خوری در روز) غذای
کنسرو به دلیل میزان بالای سدیم مصرفشان به حداقل رسانده
شود. از آوردن نمکدان سر سفره خودداری نمایید.

۵