

سوالات رایج افراد مبتلا به دیابت

آیا فرد با دیابت می تواند غذاهای نشاسته ای مانند نان، سیب زمینی و ماکارونی بخورد؟

بله این مواد غذایی می تواند قسمتی از برنامه غذایی باشد ولی مقدار مصرف آن مهم است این غذا ها قند بیشتری داشته و خوردنشان می تواند قند خون را افزایش دهد.

آیا افراد مبتلا به دیابت شانس بیشتری برای سرما خوردگی و سایر بیماری ها دارند؟

خیر، اما سرماخوردگی یا هر بیماری دیگری تواند تنظیم قندخون را مشکل تر کند و نیاز به دارو را افزایش دهد.

آیا افراد با دیابت می توانند شیرینی یا شکلات بخورند؟

بله، شیرینی ها و دسر ها می توانند توسط افراد با دیابت مصرف شوند. نکته کلیدی این است که شیرینی و شکلات سهم بسیار کمی داشته باشند.

آیا افراد مبتلا به دیابت باید از مصرف کربوهیدرات(مواد قندی)اجتناب کنند؟

خیر- هیچ مدرکی وجود ندارد که نشان دهد افراد مبتلا به دیابت باید از مصرف کربوهیدرات خودداری کنند، مصرف مقادیر مناسب کربوهیدرات، پروتئین و چربی می تواند به تنظیم سطح قند خون کمک کند. مشاوره با کارشناس تغذیه برای اطلاع از میزان و نوع کربوهیدرات های مناسب برای رژیم غذایی روزانه ضروری است.

آیا افراد مبتلا به دیابت نیاز به خوردن غذاهای خاصی دارند؟

خیر-در واقع یک برنامه غذایی سالم برای افراد مبتلا به دیابت، تغذیه ای سالم برای هر فرد حتی بدون دیابت است.

یک برنامه غذایی سالم برای دیابت شامل مقدار زیادی سبزیجات غیر نشاسته ای، محدود کردن قندهای اضافه شده، غلات کامل و در صورت امکان غذاهای غیر فراوری شده است .

آیا می دانید افراد مبتلا به دیابت در هر بار مراجعه به پزشک باید چه نکته ای را مد نظر داشته باشند؟

- افراد مبتلا به دیابت در هر بار مراجعه به پزشک باید داروها و آزمایش های خود را همراه داشته باشند یا عکس آن را در تلفن همراه خود ذخیره کرده باشند و به پزشک نشان دهند.
- افراد مبتلا به دیابت برای کنترل دقیق قند خونشان در هر بار مراجعه به پزشک باید نتایج اندازه گیری قند خونشان با دستگاه تست قند خون در منزل را به پزشک و پرستار دیابت نشان دهند.

رعایت چه نکاتی در مورد مصرف داروها در افراد مبتلا به دیابت ضروری است؟

نام داروها، مقدار و زمان مصرف آن ها را بدانند.

در مورد عوارض احتمالی داروهای خود اطلاع داشته باشند.

از مصرف خودسرانه دارو بپرهیزند.

داروهای خود را بدون اطلاع پزشک قطع نکنند.

همراه داشتن اسامی داروهای مصرفی و یا خود دارو در هر ویزیت پزشک ضروری است.

استرس چه تاثیری در مراقبت دیابت دارد؟

افسردگی رفتارهای خود مدیریتی و تنظیم قندخون را مختل می کند و خطر ابتلا به بیماری قلبی عروقی را دو برابر می کند.

برای کنترل استرس می توانید ورزش کرده، مراقبه انجام دهید و همچنین خواب کافی و خوب داشته باشید. اگر شما یا یکی از عزیزانتان به تازگی به دیابت مبتلا شده اید بروز احساس ترس، افسردگی، استرس، عصبانیت و عدم اطمینان از آینده در شما کاملاً طبیعی است!

آیا چگونگی مراقبت از پا برای افراد مبتلا به دیابت را می دانید؟

به علت مشکلات عصبی و عروقی ناشی از دیابت، پای افراد مبتلا، در معرض خطر زخم های طولانی و دردسر ساز است. کفش تنگ، سنگریزه و همچنین اشیای داغ؛ سرد، برنده و نوک تیز یا فشارنده می تواند به پا آسیب بزند، به همین جهت مراقبت از پا بسیار اهمیت دارد.

روزانه همه ی قسمت های پا را از نظر قرمزی، تاول، بریدگی، خراش بررسی نمایید.

هر روز پاها را با آب ولرم شسته و با دقت با پارچه نرم یا حوله خشک کنید.

برای پیشگیری یا برطرف شدن خشکی پوست، پاها را با کرم مرطوب کننده چرب کنید.

آیا می دانید آزمایش HbA1C یا قند خون سه ماهه چیست؟

این آزمایش بیانگر میانگین قندخون در سه ماهه گذشته می باشد.

اندازه گیری آن می تواند در انتخاب بهترین درمان کمک کند.

ضروری است طبق توصیه پزشک آزمایش HbA1C یا قند خون سه ماهه را به موقع انجام دهید.

در صورت مناسب بودن مقدار HbA1C در بیش از یک بار آزمایش، اندازه گیری هر شش ماه یک بار کافی است. مقدار مناسب HbA1C را پزشک با توجه به شرایط شما تعیین می کند.

آیا می دانید مدیریت دیابت به عهده چه کسی است؟

۹۰ درصد مدیریت دیابت به عهده بیمار است.

برای توانمند شدن در خود مدیریتی دیابت، می توانید در کلاس های آموزش دیابت در نزدیکترین مرکز خدمات جامع سلامت شرکت نمایید.

مدیریت خوب دیابت:

طول عمر و کیفیت زندگی شمار را افزایش می دهد.

بروز و پیشرفت عوارض دیابت را به تاخیر می اندازد.

حق مسلم شما است که مطالبه گر دریافت آموزش توسط کادر دوره دیده و مجرب باشید.

مدیریت دیابت با خوددرمانی متفاوت است، از انجام توصیه های افراد غیرکارشناس خودداری کنید.

آیا می دانید برای مدیریت دیابت در زمان روزه داری چه مواردی را باید رعایت کنید؟

حتما قبل از شروع روزه داری با پزشک خود مشورت کنید.

از افطار تا سحر حداقل ۸ لیوان آب بنوشید.

وعده های غذایی را بین افطار تا سحر پخش کنید.

از خوردن غذاها و شیرینی های چرب رایج در ماه رمضان مثل حلیم بادمجان، حلوا، زولبیا بامیه و ... اجتناب کنید.

حین روزه داری حتی الامکان در ساعات گرم روز از منزل خارج نشوید.

اگر روزه می گیرید، در طول روز قند خون خود را اندازه بگیرید. اگر دچار افت قند شدید، حتما روزه خود را باز کنید.

هنگام افطار و سحر از وعده های غذایی که کربوهیدرات و قند زیادی دارند کمتر مصرف کنید تا دچار افزایش قند خون نشوید.

از انجام ورزش و فعالیت بدنی شدید خودداری کنید.