دیابت چیست؟

غذای مصرفی در نهایت در بدن تبدیل به نوعی قند به نام گلوکز می شود که این قند توسط هورمونی به نام انسولین (ترشح شده از پانکراس) وارد سلول شده و برای تولید انرژی مورد استفاده قرار می گیرد حال اگر اختلال در تولید و یا عملکرد این هورمون داشته باشیم قند نمی تواند وارد سلول شده و در خون باقی می ماند و مقدارش در خون بالا می رود به این ترتیب فرد مبتلا به دیابت خواهد شد.

دیابت بارداری :

دیابت بارداری به حالتی گفته می شود که در آن بدن نسبت به گلوکز (قند خون) تحمل خود را از دست داده و این حالت همیشه اولین بار در زمان بارداری خود را نشان می دهد. به طوری که در این حالت مادر ممکن است نسبت به شرایط عادی بیشتر تشنه، گرسنه و خسته شود که اینها همگی علائم شایعی در دوران حاملگی بوده و طبیعی تلقی می شوند. دیابت حاملگی اغلب بدون علامت است به همین دلیل تقریبا در تمام زنان باردار بین هفته های ۲۴ تا ۲۸ آزمایش تحمل گلوکز انجام می شود. شیوع این نوع دیابت در ۵-۱۰٪ زنان باردار دیده شده است. ابتلا به این بیماری در دوران بارداری احتمال بروز دیابت نوع ۲ را در آینده به میزان ۴۰-۶۰٪ افزایش می دهد. در صورت عدم تغییر شیوه ی زندگی از جمله رژیم غذایی و فعالیت بدنی این احتمال افزایش می یابد. دیابت بارداری باعث ایجاد مشکلاتی در مادر باردار و جنین می گردد.

عوارض دیابت بارداری : استرس عصبی، عفونت، فشار خون بالا، افزایش خطر مسمومیت حاملگی و زایمان قبل از موعد هم چنین افزایش عمل سزارین و صدمات زایمانی از عوارض دیابت حاملگی است.

از عوامل خطر آفرین :

سن بالای ۳۰ سال ، سابقه خانوادگی دیابت، سابقه ماکروزومی قبلی (تولد نوزاد بزرگ) ، چاقی (اندکس توده بدن بالای ۳۰) ، وجود گلوکز در ادرار ، تولد نوزاد ناهنجار یا مرده ، فشار خون بالا، سابقه ابتلا به دیابت حاملگی در حاملگی های قبلی و همچنین سقط خود بخودی بدون علت دو نوبت یا بیشتر می توان نام برد.

هیپوگلیسمی (کاهش قند خون)

اگر میزان قند خون از ۶۰ میلی گرم کمتر شود،
خطرهیپوگلیسمی یا افت قند خون انسان را تهدید می کند که فرد دجار گیجی و در نهایت تشنج می شود.

مهم ترین عامل هیپوگلیسمی :

- ✓ تزریق مقدار بیشتر انسولین بطور اشتباهی یا تزریق انسولین طبق معمول ، در عین حال که بدن نیاز کمتری به انسولین دارد.
- ✓ مصرف بیش از اندازه ی انواع قرص قند
- ✓ ورزش با فعالیت جسمی بیش از حد معمول
- ✓ کم یا دیر خوردن غذا
- ✓ هنگام اسهال یا استفراغ

درمان هیپوگلیسمی :

افت قند را باید سریع درمان نمود . اگر از وقوع هیپوگلیسمی مطمئن هستید ، مقداری مواد قندی یا مایعات شیرین میل نمایید. مثلا چند حبه قند یا نصف لیوان آب میوه یا یک لیوان شیر، مناسب می باشد. پس از ۱۰-۱۵ دقیقه قند خود را مجددا اندازه گیری نمایید . چنانچه قندتان پایین بود چند حبه قند دیگر یا مایعات شیرین میل کنید.

هیپر گلیسمی (افزایش قند خون):

اصولا هنگامی قند خون افزایش می یابد که بین نیاز و وجود انسولین در بدن نسبت مناسبی برقرار نباشد.

علل هیپر گلایسمی :

فعالیت بدنی کم، فراموش کردن مصرف دارو ، تب و خوردن بیش از اندازه از دلائل این عارضه می باشد. در این حالت باید داروی خود را مصرف کرده و در صورت برطرف نشدن مشکل به پزشک معالجه کرد.

رژیم غذایی در دیابت بارداری

رژیم غذایی قسمت مهم کنترل دیابت است.یک بیمار دیابتی باید با گروه های مختلف غذایی و واحدهای غذایی آشنا باشد در زیر به طول خلاصه به این موارد اشاره می شود.

کربوهیدراتها

بیشترین سهم تولید انرژی در رژیم غذایی مربوط به این گروه است . شامل نان، ماکارانی، سیب زمینی، برنج ، شکر و ...

است شما باید سعی کنید از نوع تهیه شده از آرد گندم کامل (آرد قهوه ای) استفاده نمایید. به عنوان مثال نان سنگک یا بربری یا تافتون و یا ماکارانی و برنج سبوس دار به سایر انواع تهیه شده از آرد سفید ارجحیت دارد. برای کاهش جذب قند نان ها می توان آنها را پس از خرید ، فریز کرده و مجددا گرم کرده و میل نمایید.

گوشت ها

برای افراد بالغ مصرف روزانه ۳ تا ۲ واحد (۹۰ تا ۶۰ میلی گرم) از این گروه توصیه می شود. که مصرف گوشت قرمز بیشتر از هفته ای ۲ بار توصیه نشده و طبخ این مواد به صورت آب پز بخار

پز و کبابی باشد. پوست مرغ و تمامی چربیهای قابل رویت گوشت قرمز گرفته شود.

به جای هر ۳۰ گرم گوشت می توان از یک عدد تخم مرغ کامل آب پز یا یک لیوان حبوبات پخته (یک لیوان خام) استفاده کرد مصرف تخم مرغ کامل بیشتر از هفته ای سه عدد استفاده نگردد.

لبنیات

برای افراد بالغ، مصرف روزانه ۳ تا ۲ واحد توصیه می شود (هر واحد معادل یک لیوان شیر یا یک لیوان ماست می باشد.)

۱- شیر کم چربی و پنیر کم چربی و کارخانه ای (۱/۵ درصد یا کمتر) استفاده کنید.
۲- سرشیر و خامه کمتر مصرف کنید (چربیها)
۳- از پنیر های تهیه شده از شیر پاستوریزه و از نوع کم نمک استفاده کنید.

میوه و سبزی

مقدار مجاز مصرف میوه در بیماران دیابتی ۲ تا ۳ واحد در روز و۳ تا ۵ واحد سبزی است.

هر واحد میوه برابر با یک میوه کوچک و هر واحد سبزی برابر با یک لیوان سبزی است.

بیماران دیابتی در مصرف میوه هایی که آب بیشتر دارند مانند هندوانه و یا میوه ای که قند بالایی دارند مثل موز، انجیر، انگور، طالبی ، گرمک ، خربزه ، خرما ، آناناس و خرمالو محدودیت دارند.

میوه های خشک مانند توت خشک و یا کشمش که حاوی قند بالایی هستند روزانه بیشتر از یک قاشق غذاخوری مصرف نشود.

آب میوه قند بالایی دارد از مصرف آن خودداری شود.

بیمار دیابتی باید سبزیجات را به صورت خام مصرف کند و در مواقع لزوم آب پز و یا با روغن کم بپزید.

سبزیجات مفید شامل : قارچ ،جو، فلفل دلمه ای ، جعفری، کدو سبز، سیر، پیاز، تره ،مرزه ، شوید ، کاهو ، کلم ، سبزیجات برگ سبز تیره ، و ... که باعث کاهش جذب قند می شوند .

همچنین مصرف هویج پخته می تواند قند خون افراد دیابتی را سریعا بالا ببرد .

در خوردن سبزیجات نشاسته ای مانند سیب زمینی ، باقلا ، کدو حلوایی و ذرت زیاده روی نکنید.

چربیها

چربیها شامل دو دسته خوب و بد هستند:

- چربیهای خوب: شامل روغن های گیاهی و مغزها است البته در مصرفشان زیاده روی نشود.
- چربیهای بد: روغن جامد و حیوانی و مواد غذایی پر چرب به طور کلی این دسته از مواد حذف یا بسیار محدود شوند.

قند و شکر

قند و شکر، مربا، عسل، شیرینی، بیسکوبیت، آدامس ،آبمیوه ،کیک ، آب نبات ،شربت ،کمپوت ، ژله و ... را حذف کنید به جای مصرف این دسته از مواد می توانید روزانه تا یک قاشق غذاخوری توت خشک یا کشمش مصرف کنید.

دانشکده علوم پزشکی ساوه

Modarres – 17 Shahrivar Hospital

مجتمع بیمارستانی شهدای ۱۷ شهریور و مدرس

دیابت در بارداری

گروه آموزش سلامت

آدرس: خیابان مطهری-میدان مدرس-بلوار پرستار، مجتمع بیمارستانی شهدای ۱۷ شهریور وشهید مدرس

تلفن:۲۹-۴۲۲۲۳۰۲۶ -۰۸۶ داخلی ۳۵۶