



بیمارستان تخصصی تخت جمشید
TAKHTE JAMSHID HOSPITAL

عنوان آموزش: دیابت چیست؟



برای دسترسی به نوشتارهای بیشتر رمزبانه پایین
را با گوشی تلفن هوشمندتان اسکن نمایید



بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی
تخت جمشید

با پیشرفته ترین امکانات تشخیصی، درمانی
و ورزیده ترین کادر پزشکی و پرستاری
در خدمت هم میهمان عزیز می باشد

دپارتمان آموزش و ارتقاء سلامت

آدرس: کرج-عظیمیه ، میدان مهران
تلفن: ۰۲۶-۳۲۱۱۹۰۰۰-۳۲۱۱۹۰۲۶-۰۲۶
WWW.TJMEDICIAN.ORG

کد: ۳۵

www.Tjmedician.org

www.Tjmedician.org

www.Tjmedician.org

علائم مرحله پیش دیابت:

اگر چه مرحله پیش دیابت معمولاً علائمی ندارد . با این حال ممکن است علائمی همچون تشنگی غیرعادی ، تکرر ادرار ، تاری دید و خستگی زیاد نیز در آن مشاهده شود. علاوه براین ، براساس نتیجه آزمایش قند خون هم می توان مرحله پیش دیابت را تشخیص داد .

علائم هشدار دهنده ابتلا به دیابت:

پراداراری:

چون بدن برای رهایی از گلوکز انباشته شده در خون آن را از طریق ادرار دفع می کند .

پر خوری:

چون سلول ها قادر به استفاده از گلوکز خون و تامین انرژی از آنها نمی باشد .

پرنوشی :

چون بدن می خواهد حجم آبی را که از طریق ادرار از دست داده ، جبران کند .

احساس خستگی زیاد:

چون بدن علیرغم پر خوری نمی تواند از گلوکز برای تامین انرژی استفاده کند .

تشخیص دیابت:

شما می توانید با آزمایش قند خون ناشتا و قند خون بعد از غذا از وضعیت سلامت یا ابتلا به دیابت با تشخیص پزشک معالجتان مطلع شوید .

[جهت مشاهده فیلم آموزشی کلیک نمایید](#)

دیابت چیست؟

دیابت ملیتوس که با عنوان دیابت شناخته می‌شود، ترکیبی از دو کلمه دیابت و ملیتوس است. کلمه دیابت برگرفته از کلمه یونانی سیفون است که نشان دهنده ی دو ویژگی پراداری و پرنوشی در افراد دیابتی می‌باشد و ملیتوس از کلمه ای لاتین به معنای عسل گرفته شده است که نشان دهنده وجود قند در ادرار افراد دیابتی می‌باشد.

دیابت، بیماری ای است که بر چگونگی استفاده بدن از گلوکز اثر می‌گذارد.

گلوکز، قندی است که بدن به عنوان سوخت اصلی از آن استفاده می‌کند. همانطور که یک ضبط صوت به باتری نیاز دارد، بدن شما نیز برای فعالیت به گلوکز نیاز دارد.

نحوه استفاده بدن از گلوکز به صورت زیر است؟

- ۱- غذایی که شما می‌خورید، جذب شده و کربوهیدرات غذا یا بخشی از آن بصورت گلوکز وارد جریان خون می‌شود.
 - ۲- پانکراس (غده سازنده و ترشح کننده انسولین در بدن) انسولین را به جریان خون وارد می‌کند.
 - ۳- انسولین کمک می‌کند گلوکز وارد سلول‌های بدن شما شود. بدن با سوزاندن گلوکز انرژی مورد نیاز خود را بدست می‌آورد.
- پانکراس غده ای در بدن شماست که در زیر و پشت معده قرار دارد. این غده با ترشح انسولین قند خون شما را تنظیم می‌کند. انسولین همانند کلیدی است که درب‌های ورود قند به سلول را باز می‌کند. این هورمون به گلوکز اجازه ورود به سلول را می‌دهد. اما در بدن فرد دیابتی انسولین ساخته نمی‌شود و یا به طور صحیح عمل نمی‌کند. در نتیجه گلوکز نمی‌تواند به طور طبیعی وارد سلول شود و سطح قند خون افزایش می‌یابد. افزایش طولانی مدت قند خون فرد را به عوارض دیابت مبتلا می‌کند.

انواع دیابت:

دو نوع اصلی دیابت وجود دارد:

- ▶ دیابت نوع ۱
- ▶ دیابت نوع ۲

دیابت نوع ۱:

۵ تا ۱۰ درصد از موارد ابتلا به دیابت را به خود اختصاص می‌دهد. در دیابت نوع ۱ پانکراس قادر به ساختن انسولین نمی‌باشد. بدن همچنان از طریق مصرف غذا، گلوکز دریافت می‌کند اما گلوکز نمی‌تواند وارد سلول شود. برای حل این مشکل فردی که به دیابت نوع ۱ مبتلاست نیاز به دریافت انسولین از طریق تزریقات منظم دارد.

دیابت نوع ۲:

۹۰-۹۵ درصد کل موارد دیابت را به خود اختصاص می‌دهد. در دیابت نوع ۲ پانکراس هنوز انسولین می‌سازد ولی ترشح آن کاهش یافته یا به درستی در بدن عمل نمی‌نماید. زیرا سلول‌ها نسبت به عمل انسولین مقاومت می‌کنند که دلیل اصلی این مقاومت چاقی و اضافه وزن است.

انواع دیابت

دیابت نوع ۱



دیابت نوع ۲



Glucose Glut-4 Insulin Insulin receptor

عوامل خطر دیابت نوع ۲:

- ▶ چاقی و اضافه وزن
- ▶ سابقه خانوادگی دیابت
- ▶ سن بالای ۴۵ سال
- ▶ سابقه به دنیا آوردن نوزاد بیش از ۴ کیلوگرم
- ▶ سابقه ابتلا به دیابت بارداری
- ▶ بالا بودن چربی خون و فشار خون
- ▶ کیست‌های متعدد تخمدان

مرحله پیش دیابت:

پیش از ابتلا به دیابت نوع ۲، معمولاً افراد به شرایطی دچار می‌شوند که در آن هیچ یک از علائم مربوط به دیابت مشاهده نمی‌شود، که به این حالت مرحله پیش دیابت گفته می‌شود.

در این حالت قند خون فرد بالاتر از میزان طبیعی بوده ولی نه به میزانی که به عنوان دیابت شناخته شود. هم اکنون پزشکان پیش از گذشته بر تشخیص مرحله پیش دیابت به عنوان راهی برای پیشگیری از ابتلا به دیابت نوع ۲ و همچنین عوارض آن از جمله مشکلات قلب و عروق، چشم و کلیه تاکید می‌کنند. پزشکان بر این باورند که این عوارض معمولاً پیش از آگاهی فرد از ابتلا به دیابت نوع ۲ آغاز می‌شود.

DIABETES





بیمارستان تخصصی تخت جمشید
TAKHTE JAMSHID HOSPITAL

عنوان آموزش:

دیابت و افت قند خون چیست؟



برای دسترسی به نوشتارهای بیشتر رمزینه پایین
را با گوشی تلفن هوشمندتان اسکن نمایید



بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی
تخت جمشید

با پیشرفته ترین امکانات تشخیصی، درمانی
و ورزیده ترین کادر پزشکی و پرستاری
در خدمت هم میهمان عزیز می باشد

آدرس: کرج-عظیمیه ، میدان مهران
تلفن: ۰۲۶-۳۲۱۱۹۰۰۰-۳۲۱۱۹۲۳۶-۰۲۶
WWW.TJMEDICIAN.ORG

دپارتمان آموزش و ارتقاء سلامت

کد: ۱۴

مرحله دو:

یکی از موارد زیر را مصرف و پانزده دقیقه صبر کنید:

▶ حدود ۳ تا ۴ حبه قند (۱۵ گرم)

▶ نصف لیوان آب میوه

▶ یک قاشق غذا خوری شکر یا عسل

قند خونتان را اندازه بگیرید، اگر افزایش نیافته بود این کار را تکرار
نمایید و زمانی که قندتان بالا رفت یک میان وعده مانند نان و پنیر
مصرف کنید.

مرحله سه:

اگر به علائم افت قند خون بی تفاوت باشید دچار افت قند خون شدید
می شوید و هشیاری خود را از دست خواهید داد. در این هنگام بقدری
بی قرار میشوید که هر گونه کمکی را رد می کنید اگر بیهوش شوید
فرد دیگری باید وارد عمل شود ، نمی توانید چیزی بخورید یا بنوشید
اما قند خونتان باید به سرعت بالا رود.
مطمئن ترین راه ، دریافت گلوکاگون تزریقی است .

نکته مهم: برای پیشگیری از افت قند خون، خوردن میان
وعده هارا هرگز فراموش نکنید.



www.payamesalamat.com

علائم اولیه افت قند خون عبارتند از:

- بی قراری
- لرزش
- گرستگی شدید

بعضی دیگر از عوارض مانند:

برآشفستگی، احساس اندوه، عدم تمرکز و تاری دید در اثر کاهش طولانی مدت قند خون و تاثیر آن بر مغز اتفاق می افتد. تشخیص علائم اولیه افت قند خون اغلب دشوار است. اگر به دفعات دچار افت قند خون می شوید، به ویژه وقتی سالهاست که دیابت دارید ممکن است توانایی تشخیص علائم اولیه را از دست داده باشید و بدین ترتیب در معرض افت قند خون شدید قرار گیرید.

درمان افت قند خون:

مرحله یک:

در مرحله اول قند خونتان را اندازه بگیرید، علائم را جدی بگیرید و به سرعت درمان را شروع کنید. اگر افت قند خون شدید دارید اما هنوز هوشیار هستید باید قندی دریافت کنید که به سرعت از دستگاه گوارش جذب شود. بهتر است قند همیشه همراه خود داشته باشید، در این حالت از مصرف شکلات و آبنبات اجتناب کنید زیرا چربی آن مانع جذب سریع قند می شود.



آیا در شب افت قند خون داشته اید؟

باتوجه به بعضی علائم می توانید به این سوال پاسخ دهید:

- آیا لباس یا ملافه خوابتان نمناک بوده است؟
- آیا در خواب کابوس دیده اید؟
- آیا وقتی بیدار می شوید احساس خستگی یا سردرد دارید؟
- اگر پاسخ هایتان بله است بهتر است قند خونتان را ۲-۳ بار در شب اندازه بگیرید و سعی نمایید:

غذا، فعالیت بدنی و میزان داروهایتان را با هم تنظیم کنید. واکنش افراد مختلف نسبت به کاهش قند خون متفاوت است، بنابراین بهتر است نشانه های بدن خود را بشناسید و بدانید که بهترین راه تشخیص افت قند خون ف اندازه گیری قند خون است.



افت قند خون (هایپوگلیسمی) چیست؟

افت قند خون حالتی کاملاً شایع در افراد دیابتی است که داروهای پایین آورنده قند خون دریافت می کنند و زمانی اتفاق می افتد که سطح قند خون پایین می آید.

افت قند خون خفیف معمولاً به زمانی گفته می شود که قند خون به کمتر از ۷۰ میلی گرم در دسی لیتر برسد، معمولاً علائم خفیف تر افت قند خون در قند خون ۵۰-۶۰ میلی گرم در دسی لیتر و علائم شدیدتر در قند خون کمتر از ۴۰ میلی گرم دسی لیتر رخ می دهد. به طور میانگین، دیابتی های نوع ۱ هفته ای یک یا دو بار دچار افت قند خون می شوند که این حالت در دیابتی های نوع ۲ بسیار کمتر اتفاق می افتد. در افراد غیر دیابتی، بدن قبل از اینکه قند خون خیلی پایین بیاید ترشح انسولین را متوقف می کند، اما در افراد دیابتی به ویژه آنهاییکه انسولین دریافت می کنند، کنترلی در آزادسازی انسولین دریافتی وجود ندارد.

علل بوجود آورنده افت قند خون:

- تزریق انسولین زیاد
- فعالیت بدنی زیاد
- دریافت کم کربوهیدرات
- دریافت غذا با تاخیر
- مصرف الکل با معده خالی

انسولین کارش را که همان پاکسازی قند از خون است، حتی اگر منجر به افت قند خون شود انجام می دهد. افت قند خون معمولاً قبل از وعده های غذایی، بعد یا در حین انجام فعالیت بدنی شدید و یا زمانی که انسولین به حداکثر میزان فعالیت خود رسیده است اتفاق می افتد. در بعضی موارد نیز فرد در نیمه شب و هنگام خواب دچار افت قند خون می شود.



بیمارستان تخصصی تخت جمشید
TAKHTE JAMSHID HOSPITAL

عنوان آموزش:

دیابت و مراقبت از پا چیست؟



برای دسترسی به نوشتارهای بیشتر رمزینه پایین
را با گوشی تلفن هوشمندتان اسکن نمایید



بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی
تخت جمشید

با پیشرفته ترین امکانات تشخیصی، درمانی
و ورزیده ترین کادر پزشکی و پرستاری
در خدمت هم میهنان عزیز می باشد

آدرس: کرج-عظیمیه ، میدان مهران
تلفن: ۰۲۶-۳۲۱۱۹۰۰۰ تا ۰۲۶-۳۲۱۱۹۲۳۶
WWW.TJMEDICIAN.ORG

دپارتمان آموزش و ارتقاء سلامت

کد: ۱۶

www.Tjmedician.org

www.Tjmedician.org

www.Tjmedician.org

◀ ناخن های خود را به طور صاف کوتاه کنید و گوشه های آن را نگیرید .

◀ هر روز پاهایتان را ورزش دهید.

◀ از کشیدن سیگار بپرهیزید.

◀ جهت معاینه و امتحان حس با حتماً هرچند وقت یکبار به پزشک مراجعه کنید.

نکته: در صورت ایجاد عفونت قارچی در پا توجه داشته باشید که باید سریعاً به پزشک مراجعه کرده و تحت درمان قرار گیرید.

نکات مهم دیگر که باید بدانیم؟

◀ جهت معاینه و امتحان حس پا به پزشک مراجعه کنید.

◀ جهت اطمینان از عدم وجود زخم و پینه در پا ، روزانه پای خود را معاینه کنید .

◀ هر روز پای خود را بشوئید و بین انگشتان پا را خوب خشک کنید.

◀ ناخن های خود را صاف کوتاه کنید و گوشه های آن را نگیرید.

◀ پای خود را گرم و خشک نگه دارید. هیچگاه پای خود را کنار بخاری

گرم نکنید زیرا به علت از دست دادن حس ممکن است دچار سوختگی

شوید و متوجه نگردید.

◀ جوراب نخی بپوشید.

◀ از کفی های طبی برای کفش خود استفاده کنید.

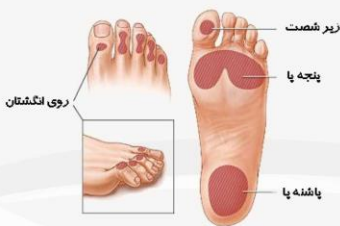
◀ هرگز خودتان اقدام به درمان پینه ، زگیل و تاول موجود در پائتان

نکنید.



◀ جورابهاتان حتماً نخی باشد و هرروز شسته شود ، از پوشیدن جورابهای سوراخ دار اجتناب کنید.

جهت گرم کردن پاها حتماً از جوراب نخی کلفت استفاده کنید و هیچگاه پای خود را کنار بخاری و یا وسیله گرمایی گرم نکنید، چون ممکن است به دلیل از دست رفتن حس دچار سوختگی شوید و متوجه نگردید .



◀ در صورت وجود هرگونه زخم یا تغییرات استخوانی حتماً پزشک خود را مطلع کنید ، چون هر زخمی می تواند منجر به قطع عضو شود.
 ▶ بعد از هر بار شستشو حتماً پاها را خشک کنید (خصوصاً لای انگشتان) تا از ایجاد عفونت قارچی جلوگیری شود.

◀ بعد از خشک کردن پاها حتماً آنها را با ماده مناسب مثل وازلین طبی چرب نمایید تا خشکی و ترک پا جلوگیری شود و به گردش خون کمک میکند . قسمتهای برجسته و استخوانی را به دقت ماساژ و ورزشهای مناسب پاها را جهت برقراری گردش خون انجام دهید.

◀ هیچگاه با پای برهنه در منزل راه نروید ، حتماً از دمپایی روفرفشی استفاده کنید تا از خراشیدگی و زخم پا جلوگیری شود



نکاتی در مورد انتخاب کفش و جوراب :

◀ کفشی انتخاب کنید که از جنس چرم نرم و کاملاً اندازه پایتان (نه تنگ و نه گشاد) باشد.

◀ چنانچه کفش نو می خرید قبل از استفاده طولانی مدت ، در منزل آن را بپوشید و راه بروید و به طور متناوب با کفشهای استفاده شده آن را تعویض کنید تا جا باز کند.

◀ بهتر است کفشی انتخاب کنید که پاشنه ای در حدود ۲-۳ سانتی متر داشته باشد . کفشی که پاشنه اش خیلی بلند و یا کاملاً تخت باشد گزینه مناسبی نیست.

دیابت و اختلال در عروق و اعصاب پا

اعصاب شما مانند سیمهای انتقال دهنده پیامهای عصبی از مغز به اندامها عمل می کنند و به آنها دستور انجام فعالیتهاى مختلف را می رسانند . دیابت معمولاً به مغز و نخاع آسیب نمی زند اما متأسفانه وجود قند زیاد در خون برای مدت زمان طولانی به سیستم عصبی آسیب می رساند و بدین ترتیب می تواند به بازوها ، دست ها ، ساق و پا خود پا آسیب برساند. حتی ممکن است در اثر این آسیب ، زخم چاقو و سوختگی را به صورت دردی خفیف احساس کنید . اگر هر یک از این علائم را دارید بسیار مراقب باشید ، زیرا به علت کاهش حس ممکن است بدون اینکه متوجه شوید پا بروی جسمی بگذارید و مجروح شوید که این خود منجر به عفونت خواهد شد.

برای پیشگیری از ابتلا به عوارض یا رعایت چه نکاتی ضروری است؟

◀ هر روز پای خود را (به خصوص لای انگشتان) از نظر وجود زخم ، قرمزی ، تورم و تغییر شکل بررسی کنید.

◀ روزانه پای خود را با آب ولرم و صابون شستشو دهید . قبل از قرار دادن پا در آب درمای آن را با آرنج خود چک کنید . زیرا بر اثر دیابت ممکن است پاهایتان حساسیت خود را نسبت به دما از دست داده باشند و در این صورت دچار سوختگی شوید.

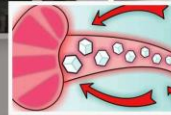




بیمارستان تخصصی تخت جمشید
TAKHTE JAMSHID HOSPITAL

عنوان آموزش:

تغذیه و دیابت چیست؟



برای دسترسی به نوشتارهای بیشتر رمزینه پایین
را با گوشی تلفن هوشمندتان اسکن نمایید



بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی

تخت جمشید

با پیشرفته ترین امکانات تشخیصی، درمانی

و ورزیده ترین کادر پزشکی و پرستاری

در خدمت هم میهمان عزیز می باشد

دپارتمان آموزش و ارتقاء سلامت

آدرس: کرج-عظیمیه، میدان مهران
تلفن: ۰۲۶-۳۲۱۱۹۰۰۰ تلفکس: ۰۲۶-۳۲۱۱۹۲۳۶
WWW.TJMEDICIAN.ORG

کد: ۱۹

www.Tjmedician.org

www.Tjmedician.org

www.Tjmedician.org

مصرف نمک راتا حد امکان کم نمایید (کل نمک مصرفی روزانه چه به شکل خالص و چه به شکل افزوده به غذاها، باید حداکثر پنج گرم باشد، یعنی حدوداً به اندازه یک قاشق مرباخوری). باید باتوجه وجود نمک و سدیم در بسیاری از غذاها، توصیه می شود ازبکارگیری نمکدان و افزودن نمک به غذا در سفره اجتناب گردد.



ازغذاهای آماده و کنسروی که همگی حاوی مقادیر زیادی نمک، شکر یا چربی هستند استفاده نکنید.



به طور مداوم با مشاور تغذیه خود ارتباط داشته باشید و مشکلات خود در زمینه برنامه غذایی را با او در میان بگذارید.

تغذیه و دیابت

رژیم غذایی مبتلایان به دیابت :

قبل از هر چیز باید به این نکته اشاره نمود که بیماران دیابتی به غیر از قندهای ساده (قند و شکر) و غذاهایی که مستقیماً حاوی اینگونه قندها هستند مانند (انواع شیرینی جات، بستنی، مربا، بیسکویت و نوشابه) از تمامی انواع غذاها می توانند در مقادیر متناسب و کنترل شده استفاده نمایند. لذا رژیم غذایی بیماران دیابتی به غیر از عدم مصرف قند و شکر و غذاهای حاوی آنها، تفاوت چندانی با رژیم غذایی افراد سالم و غیردیابتی نخواهند داشت. براین اساس، رعایت رژیم غذایی در بیماری دیابت به هیچ وجه کاری دشوار و غیر عادی نیست و کلیه مبتلایان به سادگی می توانند با حفظ تنوع غذایی از عهده آن برآیند، البته بیماران دیابتی حتماً باید با گروه های مختلف و جایگزین های غذایی آشنا باشند تا بتوانند از رژیم های غذایی ارائه شده توسط متخصصین تغذیه استفاده نمایند و در برنامه غذایی خود تنوع ایجاد کنند.



خود مراقبتی:

توصیه هایی در رابطه با رژیم غذایی مبتلایان به دیابت:

افزافه وزن و چاقی می تواند سبب بروز بیماری دیابت گردد از سوی دیگر، کاهش وزن نیز کمک شایانی به کنترل قند خون می کند، لذا افرادی که با اضافه وزن مواجه هستند حتماً باید نسبت به کاهش وزن خود از طریق کاهش کالری مصرفی و افزایش فعالیت بدنی اقدام نمایند. وعده هایی غذایی باید به طور منظم و در ساعات مقرر مصرف شوند. تغییر ساعت صرف غذا سبب نوسان قند خون می گردد و در بیماران دیابتی مشکلات فراوانی را ایجاد می کند.

- از مصرف غذاهای پرچرب و سرخ شده باید پرهیز شود. بهتر است غذاها بیشتر به شکل آب پز، بخارپز یا کبابی مصرف شوند.
- روغن مصرفی باید حتماً از نوع گیاهی باشد. برای سرخ کردن سطحی مواد غذایی نیز صرفاً از روغن های گیاهی مخصوص سرخ کردن استفاده شود.
- از گوشت های کم چرب و مرغ و ماهی بدون پوست در غذاهای خود استفاده نمایید.
- مصرف تخم مرغ به حداکثر سه تا چهار عدد در هفته محدود شود.
- شیر و لبنیات مصرفی از نوع کم چربی باشند.
- میوه و سبزی را به شکل تازه مصرف کنید. ویتامین ث موجود در میوه و سبزی تازه، کمک شایانی به کنترل قند خون می نماید.



- سالاد و سبزی ها را بدون سس و با چاشنی های نظیر آب لیموترش یا نارنج تازه و مقدار اندکی روغن زیتون مصرف نمایید.
- در صورت امکان از مرکبات در بین میوه های مصرفی خود استفاده کنید.



- توصیه می شود که مصرف غذاهای روزانه در سه وعده اصلی (صبحانه، ناهار، شام) و سه میان وعده (بین صبحانه و ناهار، بین ناهار و شام و قبل از خواب) تقسیم گردد.
- نان های مصرفی باید از آرد سبوسدار و با استفاده از خمیر مایه تهیه شوند (مانند سنگک).
- مصرف حبوبات (نخود، لوبیا، عدس) در برنامه غذایی توصیه می شود. فیبر موجود در این غذاها باعث کنترل بهتر قند خون می گردد.





بیمارستان تخصصی تخت جمشید
TAKHTE JAMSHID HOSPITAL

عنوان آموزش:

نقش ورزش در پیشگیری از دیابت چیست؟



برای دسترسی به نوشتارهای بیشتر رمزینه پایین
را با گوشی تلفن هوشمندتان اسکن نمایید



بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی
تخت جمشید

با پیشرفته ترین امکانات تشخیصی، درمانی
و ورزیده ترین کادر پزشکی و پرستاری
در خدمت هم میهمان عزیز می باشد

دپارتمان آموزش و ارتقاء سلامت

آدرس: کرج-عظیمیه، میدان مهران
تلفن: ۰۲۶-۳۲۱۱۹۰۰۰ / ۰۲۶-۳۲۱۱۹۲۳۶
WWW.TJMEDICIAN.ORG

کد: ۲۰

www.Tjmedician.org

www.Tjmedician.org

www.Tjmedician.org

اهمیت تکرار حرکات ورزشی چیست؟

بیشترین اثر ورزش در سلامت افراد هنگامی است که برنامه ی ورزشی مرتب ، مکرر و طولانی مدت داشته باشند. حداقل ۳ بار در هفته ، ورزشی را که دوست دارید و از آن لذت می برید انجام دهید . معمولا انتخاب ورزش مورد علاقه باعث می شود که دفعات انجام حرکات ورزشی در طول هفته بیشتر و بیشتر شود. تکرار حرکات ورزشی برای ۵ روز در هفته تاثیر فوق العاده ای خواهد داشت. توصیه می شود که فاصله بین جلسات ورزشی از ۴۸ ساعت بیشتر نشود.

مدت زمان انجام ورزش

یک جلسه ورزشی حداقل شامل ۱۰ دقیقه حرکات گرم کننده و به دنبال آن ورزش ایروبیک سبک است. ممکن است بخواهید زمان جلسات ورزشی خود را طولانی تر کنید، در این صورت به تدریج زمان را افزایش دهید.

پیاده روی: یکی از ارزاترین ، موثرترین و آسانترین ورزش است . برای پیاده روی باید یک برنامه منظم طراحی کرده و به موارد زیر دقت کنید:

- ▶ هنگام پیاده روی جوراب نخی و کفش مناسب بپوشید.
- ▶ لباس مناسب با فصل بپوشید.
- ▶ درمحل مناسب با نور کافی پیاده روی کنید.
- ▶ با یک دوست یا گروه از افراد برای پیاده روی بیرون بروید.
- ▶ برنامه پیاده روی خود را به ۳ قسمت تقسیم کنید . ۵ دقیقه آهسته قدم بزنید ، به تدریج سرعت خود را افزایش دهید و در پایان بدن خود را به تدریج سرد کنید یعنی درطول ۵ دقیقه آخر، سرعت خود را کم کنید.
- ▶ حداقل ۳ بار در هفته پیاده روی کنید.
- ▶ برای اجتناب از آسیب عضلات و مفاصل، ورزش را بتدریج افزایش دهید .
- ▶ هرچه بیشتر پیاده روی کنید احساس بهتری خواهید داشت.

بررسی قلبی پیش از شروع ورزش:

یکی از موارد بسیار مهم جهت پیشگیری از بروز عوارض و صدمات احتمالی به دنبال ورزش این است که به آهستگی حرکات را شروع کنیم . و به تدریج شدت و انجام زمان ورزش را افزایش دهیم . توصیه می شود بیماران مبتلا به بیماریهای قلبی ، پیش از شروع برنامه ورزشی حتماً با پزشک خود مشورت نمایند.

نقش ورزش در پیشگیری از دیابت

کاهش فعالیت جسمی در دهه های اخیر، سبب شده شمار مبتلایان به دیابت نوع ۲ افزایش یابد. به اینکه چاقی مهم ترین عامل قابل اصلاح ابتلا به دیابت است، فعالیت جسمی و ورزش، روش بسیار کارآمدی در پیشگیری و درمان دیابت نوع ۲ تلقی می شوند. هنگام فعالیت، ماهیچه ها، قند یا گلوکز بیشتری از جریان خون می گیرند. به علاوه در این شرایط، انسولین بهتر اثر می کند و در نتیجه، قند یا گلوکز به راحتی وارد سلول های ماهیچه ای می شوند.

فواید فعالیت بدنی به طور منظم چیست؟

از جمله فواید فعالیت بدنی منظم می توان به موارد زیر اشاره کرد:

- کاهش وزن
- حفظ وزن در حد طبیعی
- کنترل بهتر قند خون
- افزایش توانایی بدن در استفاده از انسولین
- کاهش نیاز به مصرف دارو و تزریق انسولین
- سلامت دستگاه قلب و عروق - کاهش فشار خون
- کاهش چربی های خون
- کاهش تنش های عصبی
- آمادگی بدنی
- حفظ استحکام استخوان ها
- ایجاد شادابی و نشاط

آیا ورزش یک ضرورت است؟

در گذشته زندگی بشر چنان بود که چه در زمان کار و چه در منزل، انجام حرکات بدنی را در برداشت، امروزه با پیشرفت علم و صنعتی شدن شهرها، تحرک افراد در همه گروه های سنی کاهش یافته است، لذا برای جبران این کمبود، همه افراد جامعه اعم از زن و مرد، پیر و جوان، سالم و بیمار... باید یک برنامه ورزشی منظم داشته باشند.

نقش ورزش در پیشگیری از ابتلا به دیابت چیست؟

مطالعات نشان داده اند افرادی که چاق هستند و زندگی کم تحرک دارند یا در بین بستگان آنها افراد دیابتی دیده می شوند، در معرض ابتلا به دیابت هستند.

خود مراقبتی:

تغییر سبک زندگی شامل رعایت برنامه غذایی و انجام فعالیت های بدنی منظم و مستمر از بروز دیابت در این افراد جلوگیری کرده و یا حداقل آن را به تاخیر می اندازد.

انتخاب فعالیت بدنی مناسب

نوعی از فعالیت بدنی را انتخاب کنید که به شما شادابی ببخشد، تنها در این صورت است که انگیزه ادامه فعالیت را پیدا میکنید و به طور مرتب آن را ادامه خواهید داد. انواع مختلف فعالیت های بدنی عبارتند از: تحرکات معمول روزانه حرکات هوازی (آرئوبیک)، ورزش های قدرتی، حرکات کششی.

تحرکات روزانه

تحرک داشتن در زندگی روزمره سبب می شود کالری بیشتری بسوزانید. راههای متعدد و متنوعی جهت افزایش تحرک روزانه وجود دارد که به عنوان نمونه روش های زیر پیشنهاد می شوند:

- قدم زدن هنگام مکالمه تلفنی
- بازی یا بچه ها
- بلند شدن از جا و عوض کردن کانال تلویزیون به جای استفاده از کنترل
- باغبانی در باغچه کوچک منزل (برای مثال وچین کردن علف های هرز)
- کمک به اعضای خانواده در تمیز کردن منزل
- سستن انومبیل شخصی به جای رفتن به کارواش
- پارک کردن وسیله نقلیه در فاصله دوری از مرکز خرید (جبار به پیاده روی)
- ملاقات حضوری با همکاران در محیط کار به جای استفاده از تلفن و پست الکترونیک
- استفاده از پله ها به جای آسانسور
- پیاده روی پس از صرف ناهار

حرکات هوازی

ورزش های هوازی، ترمش ها و حرکاتی هستند که تعداد زیادی از عضلات را تحت تاثیر قرار داده و باعث افزایش تعدا ضربان قلب می شوند. انجام این حرکات ورزشی به مدت ۳۰ دقیقه و در بیشتر روزهای هفته فواید بسیار زیادی دارد. حتی می توانید این زمان ۳۰ دقیقه ای را به چند بخش تقسیم کنید برای مثال پس از هر وعده غذایی به مدت ۱۰ دقیقه قدم بزنید. سعی کنید در هر جلسه ورزشی ابتدا حرکات گرم کننده، سپس حرکات کششی و پس از پایان ورزش حرکات شل کننده انجام دهید. به تدریج مدت زمان ورزش کردن را افزایش دهید تا نهایتاً به ۱۵۰ تا ۲۰۰ دقیقه در هفته برسد.

نمونه هایی از ورزش های هوازی عبارتند از:

- پیاده روی و دویدن
- پله نوردی (بالا رفتن از پله ها)
- رفتن به کلاسهای ایروبیک
- شنا

دوچرخه سواری

- بسکتبال، والیبال، فوتبال و...
- اسکیت

ورزشهای قدرتی

ورزشهایی هستند که می توانید با استفاده از وزنه های دستی، باند های لاستیکی و ... ۲ تا ۳ بار در هفته انجام دهید و عضلات قوی و محکمی داشته باشید.

با انجام این حرکات، بافت عضلانی بیشتری خواهید داشت و همان طور که می دانید وقتی بافت عضلانی در بدن شما بیشتر از بافت چربی باشد، کالری بیشتری می سوزانید چرا که ماهیچه ها بیشتر از بافت های چربی انرژی مصرف می کنند. این حرکات به شما کمک می کنند تا کارهای سخت روزمره را آسان تر انجام دهید. همچنین باعث افزایش تعادل و هماهنگی عضلات و البته سلامت استخوان های شما می شوند. به راحتی می توانید این حرکات را در منزل، باشگاه بدن سازی و کلاس های ورزشی انجام دهید.

حرکات کششی

این نوع حرکات ورزشی سبب افزایش انعطاف پذیری بدن و کاهش تنش عصبی میشوند و انجام آنها قبل از شروع ورزش سبب گرم شدن بدن گردیده و پس از پایان آن از بروز درد عضلانی جلوگیری می کند. نمونه از این ورزش ها عبارتند از فشار به دیوار، به این ترتیب که مقابل دیوار ایستاده و پاها را کمی از دیوار فاصله دهید، دست هارا روی دیوار گذاشته و پیشانی خود را روی دست هایتان بگذارید. یک زانو را خم کرده و زانوی دیگر راضاف ننگه دارید، در این حالت ۱۰ ثانیه بمانید و سپس حرکت را با پای دیگر تکرار کنید.

نکات مهم هنگام ورزش کردن کدامند؟

- سعی کنید قبل از انجام ورزش حرکات گرم کننده انجام دهید
- بهتر است شروع آهسته داشته باشید و به تدریج زمان و شدت حرکت را افزایش دهید.
- در صورتی که علائم افت قندخون (لرزش، عرق کردن، تبش قلب و ...) به وجود آمد، از مواد شیرینی که همراه دارید (حبه های قند، شکلات و یا آبنبات، آمپو شیرین) میل کنید.
- سعی کنید در حین ورزش آب و مایعات غیر قندی بنوشید.
- در صورتی که احساس درد در قفسه سینه کردید، حرکت بدنی و یا ورزش را متوقف کرده و بلافاصله به اورژانس مراجعه کنید.
- توصیه می شود ورزش را روزانه در ساعات معین و به طور مستمر انجام دهید.

		شماره پرونده:	
نام خانوادگی:	نام:	بخش:	پزشک معالج:
		اتاق:	
		تخت:	
نام پدر:	تاریخ تولد:	تشخیص (علت بستری):	تاریخ پذیرش:
	جنس: <input type="checkbox"/> زن <input type="checkbox"/> مرد		

بیمار محترم ضمن آرزوی سلامتی برای شما شایسته است که پس از ترخیص از بیمارستان موارد زیر را به دقت مطالعه و اقدام نمایید:

مراقبت در منزل:

- بیماران دیابتی درد ناشی از زخم پا را به خوبی احساس نمی کنند بنابراین توصیه می شود روزانه پاهای خود را از نظر زخم، برش و التهاب بین انگشتان چک کنید.
 - همیشه پاهای خود را با آب ولرم بشویید. قبل از دوش گرفتن باید آب را امتحان کنید تا خیلی داغ نباشد.
 - بعد از دوش گرفتن بهتر است پاها خشک شوند. مطمئن شوید که بین انگشتان خشک است و محیطی برای رشد قارچ ها وجود ندارد.
 - پاها را به مدت طولانی در آب قرار ندهید. پاهای خود را از تماس با بخاری، اجاق گاز، رادیاتور و آتش دور نگهدارید.
 - به هنگام حمام و سونا از کفش یا دمپایی مناسب استفاده کنید. هنگام خواب از یک جوراب شل استفاده کنید.
 - مواظب باشید در هنگام برف و باران پای شما در کفش خیس نشود. در زمستان جوراب و کفش گرم بپوشید.
 - از کیسه آب گرم برای گرم کردن پاها استفاده نکنید.
 - از مالیدن کرم و یا ژل بین انگشتان اجتناب کنید زیرا ممکن است باعث رشد قارچ بین انگشتان شود.
 - فراموش نکنید که قبل از پوشیدن کفش همواره داخل آن را از نظر وجود برآمدگی، اجسام خارجی بررسی کنید.
 - جهت خرید کفش نو عصرها اقدام کنید. به یاد داشته باشید پاهای شما در ساعات بعدازظهر کمی متورم می شوند بطوری که احتمال دارد کفشی را که صبح خریده اید، در ساعات عصر کمی تنگ به نظر برسد.
 - موقع خرید کفش جدید حتما هر دو پا را در حالت ایستاده امتحان کنید.
 - همواره کفش نو را چند ساعت در روز و در منزل به پا کنید، پس از اینکه قالب پاهای شما را پیدا کرد و مطمئن شدید باعث تاول و زخم در پاهای شما نمی شود، با آن به بیرون بروید. کفش راحت بخرید. کفش های نوک تیز یا پنجه تیز یا پاشنه بلند نخرید.
 - اگر دو جفت کفش دارید سعی کنید یک روز در میان کفش های خود را عوض کنید و همه روزها یک نوع کفش نپوشید.
 - به مدت طولانی راه نروید. اگر مجبور به راهپیمایی طولانی هستید هر چند وقت یکبار جوراب و کفش را درآورده و پا را برای دیدن علائم فشار مانند قرمزی معاینه کنید.
 - بندهای کفش را خیلی سفت یا خیلی شل نبندید. هر ۴ تا ۶ ساعت کفش ها را برای استراحت از پا در آورید.
 - کفش خود را فقط با یک جفت جوراب به پا کنید. از پوشیدن بیش از یک جفت جوراب اجتناب کنید. این کار باعث ایجاد تاول در پای شما می شود.
 - دو یا سه بار در روز انگشتان پا را به مدت پنج دقیقه حرکت دهید و مفصل زانو را به سمت بالا و پایین ببرید. این کار موجب جریان خون در پاها و جلوگیری از رکود آن می شود.
 - از آویزان کردن پاها به مدت طولانی پرهیز کنید.
 - حین سوار شدن به اتومبیل، هواپیما، قطار و ... سعی کنید در هر ساعت به مدت ۱۰ دقیقه قدم بزنید و یا با حرکات انقباضی، عضلات ساق های خود را حرکت دهید.
 - پاها را روی هم نیندازید. به انجام ورزش هایی مانند دوچرخه سواری و شنا بپردازید تا آسیبی به پاها وارد نشود.
- در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید**
- هرگونه خراشیدگی یا زخم در پوست
 - فرو رفتن ناخن در پوست
 - تب یا افزایش دمای بدن
 - بدتر شدن زخم پا علی رغم درمان
 - سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی
 - قرمزی، ترشح چرکی از زخم
 - ایجاد میخچه