



مرکز آموزشی درمانی شفا

عنوان سند: خودمراقبتی در دیابت

کد سند: NO-BK-۴۶۲



تهیه و تنظیم: دکتر طیبه اقبالی

واحد آموزش سلامت مرکز آموزشی درمانی شفا

دیابت چیست؟

دیابت یک بیماری مزمن است که در آن سطح قند خون (گلوکز) در بدن بالاتر از حد طبیعی باقی می‌ماند. اگر دیابت کنترل نشود می‌تواند به اندام‌های مهم بدن آسیب برساند، از جمله:

- قلب و عروق
- کلیه‌ها
- چشم‌ها
- اعصاب و پاها

با این حال، دیابت با مدیریت صحیح سبک زندگی، تغذیه، فعالیت بدنی و دارو به خوبی قابل کنترل است.



الگوی تغذیه سالم در دیابت (روش بشقاب)

دیابتی)

در هر وعده غذایی بشقاب خود را به ۳ بخش تقسیم کنید:

نصف بشقاب: سبزیجات غیرنشاسته‌ای

- کاهو، خیار، گوجه، کلم، اسفناج، سبزی خوردن
- بهتر است خام یا بخارپز باشند
- بدون سس‌های پرچرب یا شیرین

یک چهارم بشقاب: پروتئین سالم

- مرغ بدون پوست
- ماهی (حداقل ۲ بار در هفته)
- تخم مرغ
- حبوبات (عدس، لوبیا، نخود)
- گوشت قرمز کم چرب (در مقدار محدود)

یک چهارم بشقاب: کربوهیدرات‌های سالم

- نان سبوس‌دار
- برنج قهوه‌ای یا مخلوط با حبوبات
- سیب‌زمینی (ترجیحاً آب‌پز و در مقدار کم)
- ماکارونی سبوس‌دار

لبنیات

نکات ایمنی:

- در صورت مصرف انسولین یا داروهای کاهنده قند، از ورزش ناشتا خودداری کنید
- در صورت علائم افت قند، فعالیت را متوقف کنید
- کفش مناسب استفاده کنید
- آب کافی بنوشید

افت قند خون (Hypoglycemia)

علائم: (لرزش، تعریق سرد، گرسنگی شدید، تپش قلب، سرگیجه، ضعف یا تاری دید)

اقدام فوری (قانون ۱۵-۱۵):

۱. مصرف ۱۵ گرم قند سریع‌الجذب:
 - ۳ حبه قند
 - نصف لیوان آبمیوه طبیعی
 - ۱ قاشق غذاخوری عسل
۲. ۱۵ دقیقه بعد قند خون را دوباره بررسی کنید
۳. در صورت ادامه علائم، تکرار شود

🚨 چه زمانی باید به پزشک مراجعه شود؟

- قند خون بسیار بالا یا پایین مکرر
- زخم پا که بهبود نمی‌یابد
- تاری دید یا تغییر ناگهانی بینایی
- تشنگی و ادرار بیش از حد
- ضعف شدید یا کاهش وزن غیرقابل توضیح

فعالیت بدنی (یکی از ارکان اصلی کنترل دیابت)

توصیه استاندارد:

- حداقل ۱۵۰ دقیقه فعالیت هوازی متوسط در هفته
- مثال: ۳۰ دقیقه پیاده‌روی در ۵ روز هفته

شدت مناسب:

- افزایش ضربان قلب و تنفس
- اما امکان صحبت کردن وجود داشته باشد

اگر تازه شروع می‌کنید:

- از ۱۰-۱۵ دقیقه شروع کنید
- به تدریج افزایش دهید

زمان مناسب ورزش:

- ۱ تا ۳ ساعت بعد از غذا (به‌ویژه بعد از وعده اصلی)



مواد غذایی که باید محدود شوند:

- نوشابه و نوشیدنی‌های شیرین
- قند، شکر، مربا و شیرینی‌ها
- آبمیوه صنعتی
- غذاهای سرخ‌کرده و فست‌فود
- سوسیس و کالباس
- چربی‌های ترانس و اشباع بالا

میان‌وعده‌های مناسب (در صورت نیاز):

انتخاب میان‌وعده باید کنترل‌شده و با مقدار مشخص باشد:

- ۱ عدد میوه متوسط (سیب، گلابی، پرتقال)
- ۱ لیوان شیر کم‌چرب
- ۱ کف دست نان سبوس‌دار + مقدار کم پنیر کم‌چرب
- ۱۰-۱۵ عدد بادام یا ۲ عدد گردو

⚠️ نکته: میان‌وعده باید متناسب با برنامه غذایی فرد تنظیم شود.