

## ➤ افزایش قندخون (هایپر گلیسمی)

افزایش سطح گلوکز (قند) خون بیمار به میزان 180 (میلی گرم در 100 سی سی) یا بیشتر است و علائم آن عبارتند از : گرسنگی، تشنگی، ادرار بیش از حد، کاهش آب بدن، کاهش وزن، ضعف، عفونت های مکرر، وجود کتون و گلوکز در ادرار، تغییر در حس بینایی یا تار دیدن، خستگی و گرفتگی عضلات

- درمان بالابودن قندخون تزریق انسولین و جایگزین کردن آب و الکترولیت های از دست رفته است.



ورزش می تواند در بیماران دیابت نوع یک نیاز به انسولین را به طور کلی کاهش دهد ولی ورزش در صورتی جایز است که قند خون کمتر از 250-300mg/dl باشد . بهتر است بیمار قبل از شروع هر نوع ورزشی به طور مداوم، با پزشک خود مشورت کند.

آدرس سایت آموزش به بیمار بیمارستان 22 بهمن

<https://22bahman-hospital.com/amouzesbimar/>

جهت اطلاعات بیشتر بارکد زیر را اسکن کنید .



## ➤ کاهش قندخون (هیپو گلیسمی)

افت سطح قند خون به میزان کمتر از 70 (میلی گرم در 100 سی سی) است که علائم آن عبارتند از : لرزش، گیجی، گرسنگی، تحریک پذیری، ضعف، سردرد، تنفس تند و کوتاه، بی حسی لب و زبان، تشنج، سرگیجه، رنگ پریدگی، حالت تعوع، تعریق زیاد.


## ➤ دلایل افت قندخون (هیپو گلیسمی) :

- تجویز انسولین بیش از مقدار مورد نیاز، هماهنگ نبودن زمان تزریق انسولین با غذای خورده شده
- نخوردن کافی غذا در وعده های اصلی و میان وعده ها



## ➤ درمان افت قندخون:

- ابتدا به بیمار 15 گرم قند داده شود ( مثل نصف لیوان نوشابه، 1 ق غ شکر یا عسل)
- اگر بعد از 15 دقیقه گلوکز خون هنوز 70 یا کمتر باشد باید دوباره 15 گرم مواد قندی بیه بیمار داده شود.
- این عمل تا زمانی که قند خون بیمار به سطح طبیعی برسد تکرار میگردد.

شماره سند: 95/eq/102/184 شماره بازنگری: 3 تاریخ بازنگری: 1406/10/01	عنوان سند: پمفلت آموزشی ویژه بیماران	 دفتر بهبود کیفیت و آموزش بیمارستان 22 بهمن
--	--	--

# تغذیه درمانی در دیابت نوع یک



کلینیک آموزش سلامت

بیمارستان 22 بهمن

05141443 - داخلی 1177

## ➤ دیابت چیست؟

- دیابت یک اختلال در سوخت و ساز (متابولیسم) بدن است که در آن یا انسولین به مقدار کافی در بدن وجود ندارد و یا انسولین موجود قادر نیست تا وظیفه خود را به درستی انجام دهد و در نتیجه به علت وجود مقاومت در برابر آن، قند خون بالا می‌رود.
- انسولین هورمونی است که توسط سلول‌های "بتا" واقع در پانکراس (یکی از غدد دستگاه گوارش) ترشح می‌شود و وظیفه اصلی آن کاهش قند خون است.



## ➤ دیابت نوع 1:

- بدن افراد مبتلا به دیابت نوع 1 قادر به تولید انسولین کافی نمی‌باشد. لذا، برای کنترل قند خونشان نیازمند انسولین تزریقی هستند.
- در کودکان و جوانان شایع‌تر است.
- افراد در ابتدای تشخیص لاغر بوده و با تشنگی بیش از حد و کاهش وزن شدید روبرو هستند.

## توصیه های تغذیه ای:

هر فرد دارای دیابت باید جهت تعیین رژیم غذایی و نوع غذاهای مصرفی و زمان خوردن غذاها حتما به کارشناس تغذیه مراجعه نماید .



لازم است بیماران مبتلا به دیابت نوع 1 در طول روز سه وعده اصلی و تعدادی میان وعده با توجه به زمان فعالیت انسولین مصرف نمایند (میان وعده نظیر نصف لیوان شیر کم چرب، یا یک عدد میوه یا یک برش نان سبوس دار، نوع و مقدار و زمان مصرف این میان وعده توسط کارشناس تغذیه تعیین میگردد)

روزانه 3 تا 4 عدد میوه مصرف نمایند (با استثنای میوه جات شیرین نظیر خربزه، انجیر، انگور)

حتما از نان سبوس دار استفاده نموده از مصرف نان سفید خودداری کنند

- ✓ از روغن مایع و لبنیات کم چرب استفاده نمایند
- ✓ غذاها به صورت آبپز و کبابی مصرف شده و از سرخ کردن غذاها پرهیز کنند.
- ✓ روزانه دو تا سه وعده از سالاد سبزیجات، به همراه یک قاشق روغن زیتون استفاده نمایند.
- ✓ میزان مصرف نان و برنج منوط به توصیه کارشناس تغذیه می باشد و بهیچوجه نباید نان و برنج را از رژیم غذایی روزانه حذف نمایند



## ➤ مواد غذایی غیر مجاز در دیابت نوع 1:

- مواد غذایی با سدیم بالا: کالباس، سوسیس یا هر نوع ماده غذایی کنسرو شده، چیپس و پفک
- مواد غذایی چرب با کلسترول بالا: هر نوع غذای سرخ شده، انواع گوش قرمز پرچرب، کله پاچه، پوست مرغ، مایونز، لبنیات پر چرب
- قند های ساده : انواع شیرینی، بیسکویت، نوشابه های گازدار، نوشابه های تجارتي با طعم میوه، قند و شکر، عسل، مربا، انواع بستنی