

در اثر عواملی همچون افزایش شیوع چاقی ناشی از شکل نادرست زندگی شهرنشینی و افزایش سن جوامع بشری، شیوع بیماری دیابت در جهان به سرعت رو به افزایش است و متأسفانه این افزایش در کشورهای در حال توسعه از جمله در کشور ما چشمگیرتر است. عدم کنترل دیابت (قندخون بالا و یا پایین) در طولانی مدت می‌تواند اثرات جبران‌ناپذیری را بر روی اعضای مختلف بدن داشته باشد. این عوارض به دو دسته بلند مدت و کوتاه مدت تقسیم می‌شود:

عوارض کوتاه مدت دیابت:

- کمای دیابتی که در اثر بالا رفتن بیش از حد قندخون و اسیدی شدن خون (کتواسیدوز) رخ می‌دهد.
- هیپوگلیسمی (قندخون پایین) که ممکن است منجر به ضعف یا بیهوشی شود.

عوارض بلندمدت دیابت:

آسیب کلیوی، پای دیابتی، بیماری‌های قلبی و عروقی، عوارض عصبی، عفونت لثه و دندان، تاری دید در اثر رتینوپاتی، کاتاراکت (آب مروارید)، گلوکوم (آب سیاه)، داشتن یک برنامه غذایی مناسب که قندخون را کنترل کند، نه تنها در درمان دیابت بلکه در پیشگیری از بروز عوارض آن هم نقش مهمی دارد و حتی اگر این مشکلات پیش آمده باشد، احتمال پیشرفت بیماری کاهش می‌یابد.

در حالت عادی لوزالمعده بر اساس میزان فعالیت بدنی شما و غذایی که می‌خورید انسولین بدن شما را تنظیم می‌کند. از آنجایی که در دیابت این فرایند از کار افتاده است، شما باید خود به تنظیم آن بپردازید. به عنوان یک قاعده کلی، تزریق انسولین و فعالیت فیزیکی قند خون را پایین و خوردن غذا آن را بالا می‌برد. هدف اصلی از برنامه‌ریزی غذایی در دیابت ایجاد تعادل میان این ۳ عامل است تا از این راه بتوان قند خون را تا حد امکان نزدیک به مقدار طبیعی نگه داشت.

کنترل وزن در دیابت:

اولین قدم برای برای پیشگیری و کنترل دیابت در افراد مختلف پایین آوردن وزن و حفظ آن در محدوده طبیعی می‌باشد. که به این منظور از شاخص BMI استفاده می‌شود. برای تعیین میزان شاخص توده بدنی باید وزن خود بر حسب کیلوگرم را بر مجذور قد بر حسب سانتیمتر تقسیم نمایید.
$$\text{BMI} = \frac{\text{وزن (کیلوگرم)}}{(\text{قد (متر)})^2}$$

شاخص توده بدنی کمتر از ۱۸/۵ نشانه کمبود وزنی است. شاخص توده بدنی ۱۸/۵-۲۴/۹ طبیعی بوده ۲۵-۲۹/۹ بیانگر اضافه وزن و شاخص توده بدنی ۳۰ و بیش از آن بیانگر چاقی است که ریسک ابتلا به دیابت و بروز عوارض دیابت را افزایش می‌دهد.

*همچنین برای حفظ سلامتی و کاهش عوارض بیماری‌های دیابت، فشارخون و بیماری‌های قلبی و عروقی، باید اندازه دور کمر در هر دو جنس زنان و مردان کمتر از ۹۰ سانتی متر باشد.

کنترل فشار خون در افراد دیابتی:

به منظور پیشگیری از افزایش فشارخون در افراد بالای ۵۰ سال و افراد مستعد بیماری‌های قلبی و عروقی و دیابت توصیه می‌شود که میزان نمک مصرفی روزانه کمتر از ۵ میلی‌گرم باشد (کمتر از نصف قاشق چایخوری).

کنترل کلسترول خون در افراد دیابتی:

مقدار طبیعی کلسترول خون حداکثر ۲۰۰ mg/dl است. کلسترول بالای یک عامل خطرناک برای بروز و وخامت یافتن بیماری‌های قلبی عروقی است و معمولاً سطح چربی خون در افراد دیابتی بالاتر از سایر افراد است.

HDL: نوعی از کلسترول خون است که از رسوب در دیواره عروق جلوگیری می‌کند. مقدار ۴۰ mg/dl در مردان و ۵۰ mg/dl در زنان به کاهش خطر بیماری‌های قلبی عروقی و عوارض دیابت کمک می‌کند.

LDL: نوعی از کلسترول است که تمایل به رسوب در دیواره عروق دارد. حداکثر میزان قابل قبول آن در افراد در معرض خطر ۱۰۰ mg/dl و در سایر افراد ۱۳۰ mg/dl است. مصرف زیاد سبزیجات، میوه، حبوبات، مغز دانه‌ها و روغن‌های غیر اشباع (کانولا، زیتون، آفتابگردان) باعث کاهش LDL و مصرف ماهی‌های چرب مانند سالمون، قزل‌آلا و کپور که امگا ۳ بالایی دارند باعث افزایش HDL خون می‌شوند.



تحرک و فعالیت بدنی:

فعالیت فیزیکی نقش مهمی در کنترل قند خون دارد و همچنین باعث کاهش وزن، کنترل فشارخون و چربی خون می‌شود.

قبل از شروع ورزش حتماً قند خون خود را چک کنید. اگر قند خون بالاتر از ۲۵۰ بود ورزش را به تعویق بیندازید و اگر کمتر از ۷۰ بود حتماً یک میان وعده کوچک مانند یک بیسکویت سبوسدار بدون نمک میل کنید. مدت توصیه شده برای ورزش ۲۰-۳۰ دقیقه در روز است. اگر مبتلا به عوارض دیابت مانند زخم پا یا مشکلات بینایی هستید، برای تعیین نوع و شدت ورزش حتماً با پزشک خود مشورت کنید.

اهمیت زمانبندی مناسب مصرف غذا:

تا حد امکان مقدار نسبتاً مشخص و ثابتی از مواد غذایی را در ساعات معینی از روز مصرف کنید. بهترین الگوی غذا خوردن در افراد دیابتی مصرف غذا در ۶ وعده (۳ وعده غذای اصلی و ۳ میان وعده) است. به طوریکه بین دو وعده بیشتر از ۳ ساعت فاصله نباشد. نظم و ترتیب در زمان خوردن غذا تأثیر بسیار مثبتی در کنترل قند خون دارد.

*هرگز فراموش نشود که دیابت یک بیماری بسیار جدی است و به کار بردن اصطلاحاتی مانند "دیابت خفیف است" و یا "قند کمی بالاست" کاملاً اشتباه است.

درنهایت

فراموش نکنید به دلیل شیوع بالای عوارض دیابت از جمله مشکلات چشمی، حتی اگر هیچ شکایت و علائم چشمی ندارید، حداقل یکبار در سال برای معاینه دقیق به چشم پزشک مراجعه کنید.

تهیه شده توسط: انتشارات بیمارستان آفتاب

منابع:

- دایرةالمعارف دیابت، انجمن اطلاع رسانی دیابت گابریک
- اصول آموزشی تغذیه در دیابت، پژوهشکده علوم غدد و متابولیسم



تهران - بزرگراه همت غرب - بعد از پل کن

۱۴۲۱

کدپستی: ۱۴۸۶۸۱۲۰۰۱

www.aftabhospital.com



AFTAB
EYE HOSPITAL

آفتاب
بیمارستان چشم

دیابت

راهکارهای پیشگیری از بروز عوارض در چشم

تهران - بزرگراه همت

غرب - بعد از پل کن

۱۴۲۱