

علل ایجاد بیماری دیابت

بیماری دیابت یا در اصطلاح روزمره مرض قند در اثر عوامل گوناگونی بوجود می آید. به عبارت دیگر تنها یک عامل باعث ایجاد بیماری دیابت نمی شود بلکه چند عامل به کمک یکدیگر موجبات بوجود آمدن بیماری را فراهم می کنند. از جمله عوامل می توان به : چاقی ، رژیم غذایی نامناسب، کم تحرکی، عوامل محیطی و ژنتیکی اشاره نمود.

چه اتفاقاتی در بدن رخ می دهد که فرد دیابتی می شود؟

تغذیه سلولهای بدن از گلوکز (قند خون) می باشد، لذا غذاهای گوناگونی که فرد مصرف می کند بایستی به گلوکز تبدیل شوند تا مورد استفاده سلولها قرار گیرد که این کار در کبد انجام می شود.

نکته دیگر اینکه سلولهای بدن هنگامی می توانند از این قند استفاده کنند که انسولین (ماده ای است که از لوزالمعده ترشح می شود) به میزان کافی در خون وجود داشته باشد. هر گاه که غذا می خورید با توجه به اینکه چه مقدار از غذا را مواد قندی تشکیل داده باشد به همان نسبت قند خونتان بالا می رود. در افراد سالم به تناسب افزایش قند خون انسولین از لوزالمعده ترشح و قند خون به مصرف سلولها می رسد و قند خون را در سطح مناسبی تنظیم می کند. که در افراد بیمار با افزایش قندخون انسولین به اندازه کافی ترشح نمی شود و یا ترشح شده، کیفیت خوبی ندارد و یا به دلیل وجود اشکال در دیواره سلول ها اثربخشی خوبی ندارد بنابر این با وجود نیاز سلول ها به تغذیه و وجود قند در خون استفاده از قند برای سلول ها میسر نمی شود و میزان آن در قند خون بالا می ماند. در عین حال فرد احساس گرسنگی می کند و دچار پرخوری می شود.

میزان بالای قند خون روی اعصاب مختلف بدن از جمله چشم، کلیه، قلب و عروق و اعصاب آثار نامطلوبی می گذارد و عوارض بیماری در اثر آن ایجاد می شود. بنابراین نقش پزشک و بیمار در آن است تا قند خون بیمار در سطح طبیعی حفظ شود. این مهم به ترتیب میسر می شود که

بیمار :

اول: در وعده های غذایی خود نه تنها پرخوری نکنند بلکه کم بخورد و در عوض تعداد دفعات غذایی خود را افزایش دهد.

دوم: رژیم غذایی مناسب داشته باشد یعنی مواد قندی، چربی و نشاسته دار، زیاد مصرف نکنند. در عوض در میزان مصرف سبزیجات نه تنها محدودیتی ندارد بلکه مصرف زیاد آنها مفید است.

سوم: از اضطراب و هیجان پرهیز کند و در حد معمول فعالیت و تحرک داشته باشد.

چهارم: داروی خود را به موقع و به میزان تعیین شده مصرف کند.

روزه داری افراد دیابتی که قرص مصرف می کنند

اکنون که تا حدودی با بیماری آشنایی پیدا کردید به راحتی می توانید از خود مراقبت کنید و چنانچه دچار عارضه خاصی نیستند و از قرص پایین آورنده قندخون استفاده می کنید و قند خون ناشتای شما کمتر از ۱۶۰ می باشد و اخیراً دچار افت قند خون نشده اید و یا قند خون شما بیش از ۲۵۰ نیست ، می توانید روزه بگیرید ولی باید به نکات ذیل توجه داشته باشید. نکته مهم: در طول روزه داری باید مراقب باشید چنانچه علائم کاهش قندخون مثل ضعف، بی حالی شدید، عرق سرد فراوان و در نهایت کاهش سطح هوشیاری در شما پدید آمد، اگر دستگاه اندازه گیری قندخون (گلوکومتر) در منزل دارید می توانید قند خون خود را اندازه گیری کنید و چنانچه قند خونتان کمتر از ۵۰ باشد حتماً افطار کنید.

اگر گلوکومتر ندارید با مصرف مختصری شربت و شیرینی از عوارض پدید آمده جلوگیری کنید.

نحوه مصرف غذا

تحقیقات انجام شده نشان می دهد ۱۲ الی ۱۳ ساعت بعد از آخرین وعده غذایی کاهش مختصری در قند خون بوجود می آید حال با توجه به اینکه ماه مبارک رمضان در فصول مختلف سال واقع می شود ساعات روزه داری از ۱۱ الی ۱۸ ساعت متغییر است که کاهش زیادی در قندخون نخواهیم داشت. بنابراین در ماه مبارک رمضان نباید تغییری در رژیم غذایی خود بدهید یعنی هنگام افطار و سحری نباید پرخوری کنید و یا از غذاهای شیرین زیاد استفاده کنید.

در هنگام افطار با مصرف ۲ عدد خرما همراه با چای و یک افطار ساده مشابه صبحانه اکتفا کرده و یک تا دو ساعت بعد، شام مختصری میل نمایید.

هر روزی که قصد روزه گرفتن دارید حتماً سحری میل کنید و چنانچه نتوانستید سحری میل کنید بهتر است آن روز را روزه نگیرید زیرا ممکن است بدون مصرف سحری دچار کاهش قندخون شده و عوارض آن به سراغتان بیاید. نکته لازم دیگر اینکه مایعات بدون قند به اندازه کافی در هنگام افطار و سحر میل کنید.





شرکت زغالسنگ پروده طبس

آیا

بیماران دیابتی هم می‌توانند روزه بگیرند؟



تهیه کننده :

واحد بهداشت حرفه ای

خرداد ماه ۱۳۹۵

روزه داری بیماری که انسولین مصرف می کنند.

بیمارانی که انسولین مصرف می کنند خصوصاً آنهایی که میزان مصرف انسولین بالایی دارند باید از روزه داری اجتناب کنند. گرچه عده ای که خود اصرار به روزه داری داشته اند و روزه گرفته اند به عارضه عمده ای مبتلا نشده اند. اما چنانچه میزان مصرف انسولین شما زیاد نیست و اخیراً سابقه کاهش قند خون در طول روز نداشته اید با احتیاط و توجه به علائم کاهش قندخون می توانید روزه بگیرید.

زمان های مناسب آزمایش خون

زمان مناسب آزمایش قندخون ناشتا قبل از افطار است چنانچه گلوکومتر در اختیار دارید قند خون قبل از افطار، دو ساعت بعد از افطار و پیش از سحری خود را اندازه گیری کنید.

اثرات مثبت روزه داری در دیابتی ها

اگر رژیم غذایی خود را به خوبی رعایت کنید به طوری که ۵ کیلوگرم کاهش وزن در طی ماه رمضان داشته باشید کلسترول و تری گلیسرید (چربی) خونتان کاهش پیدا می کند و چربی مفید (HDL) بالا می رود که باعث جلوگیری از عوارض قلبی عروقی می شود. فشار خون نیز تا حدودی کاهش می یابد.

بیماران دیابتی که دچار عوارض دیابت بر روی کلیه، قلب، چشم و ... شده اند برای روزه گرفتن بهتر است با متخصص مربوطه مشورت کنند.

روزه داری خوب و همراه با سلامتی برایتان آرزومندیم.

التماس دعا

منبع : جزوه آموزشی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران

تصمیم در زمانی که قند خون بالاست

اگر بعد از افطار کردن احساس کردید قندخونتان بالا است در صورت امکان قند خونتان را اندازه گیری کنید و در صورتی که بالای ۲۵۰ بود، شب بعد ۲۰٪ از میزان کالری دریافتی خود کم کنید تا از آثار روزه داری بهره ببرید. اگر در هنگام سحر احساس کردید قند خونتان بالاست، قند خونتان را چک کنید، چنانچه قند خونتان بیش از ۲۰۰ باشد، ۲۰٪ غذای سحری خود را کم کنید ولی اگر بیش از ۳۵۰ بود توصیه می شود اصلاً روزه نگیرید.

فعالیت و ورزش در روزه داری

فعالتهای بدنی شما باید در حد معمول روزانه انجام شود و استراحت زیاد به نفع شما نیست، بهتر است از فعالیت های شدید بدنی در بعداز ظهر پرهیز کنید تا دچار کاهش قندخون نشوید. در روزه داری زمان مناسب برای ورزش شب هنگام می باشد، صبح ها نیز ۱۰ الی ۱۵ دقیقه ورزش سبک مناسب است اما بعد از ظهر تا افطار زمان مناسبی برای ورزش نیست.

چگونگی مصرف دارو در روزه داری

اگر تعداد قرص های مصرفی کم است، تعداد قرص های صبح و ظهر را همزمان هنگام افطار و قرص مصرفی شب را قبل از سحری میل کنید و به هیچ عنوان نباید دارو را قطع کنید. برای کاهش میزان قرص ها در روزه داری نظرات متفاوتی وجود دارد، اگر چنین قصدی دارید باید تحت نظر پزشک و با کنترل منظم قند خون اقدام کنید. اگر چنانچه فراموش کردید قرص خود را مصرف کنید در صورتی که قند خونتان خیلی بالاست بهتر است آن روز را روزه نگیرید.

اگر قصد دارید مصرف قرص هایتان را کاهش دهید باید تحت نظر پزشک و با کنترل منظم قند خون اقدام کنید.