

مجموعه آموزشی

مجموعه هفتم

زندگی با کیفیت ۷



دانشگاه تهران

با همکاری:

مرکز مشاوره دانشگاه تهران
اداره کل منابع انسانی و امور رفاهی
اداره کل تشکیلات و بودجه
اداره کل بهداشت و درمان دانشگاه
شورای صنفی کارکنان دانشگاه تهران



قند خون و سلامتی

ویژه مطالعه کارکنان و اساتید دانشگاه تهران

مترجم: دکتر سالومه سادات صالحی

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



دانشگاه تهران

قند خون و سلامتی

مجموعه آموزشی زندگی با کیفیت

شماره ۷

ترجمه: دکتر سالومه سادات صالحی

گرافیک و طراحی: حمیدرضا منتظری

نوبت چاپ: چاپ اول / سال انتشار: ۱۳۹۶

نشانی: تهران، خیابان ۱۶ آذر، خیابان ادوارد براون، پلاک ۱۵،

مرکز مشاوره دانشجویی دانشگاه تهران تلفن: ۶۶۴۸۰۳۶۶

وب سایت مرکز مشاوره دانشگاه تهران:

<http://counseling.ut.ac.ir>

فهرست

- ۶ قند خون و دیابت را بشناسیم
- ۱۰ اصلاح سبک زندگی
- ۱۱ اطلاعات بیشتر در زمینه قند خون
- ۱۵ نکاتی برای ارتقای وضعیت قند خون
- ۱۷ اهداف، تشخیص و مراحل اقدام آن
- ۱۸ تکالیف خانگی
- ۲۰ سوالات متداول

قند خون و دیابت را بشناسیم

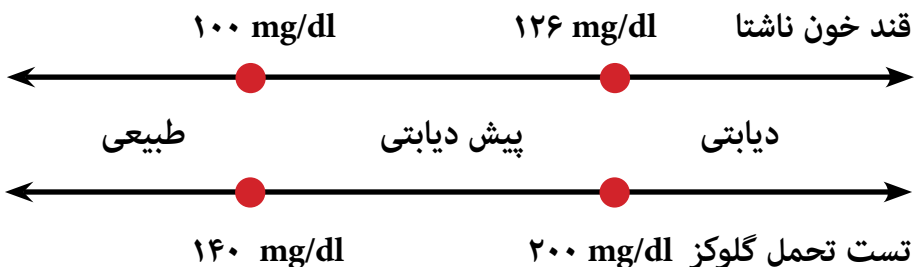
دیابت نوع ۲ بیماری است که در آن بدن به درستی از انسولین استفاده نمی‌کند. انسولین پروتئینی در بدن است که به تبدیل غذا به انرژی کمک می‌کند. این اختلال سبب تجمع گلوکز (قند) در خون شده و به بدن آسیب می‌زند. در بیماران دیابتی داشتن فشار خون بالا و یا کلسترول بالا منجر به افزایش عوارض خطرناک می‌شود. افراد می‌توانند در هر سنی به دیابت مبتلا شوند. خوشبختانه دیابت را می‌توان پیشگیری یا کنترل نمود. بزرگسالان ۴۵ سال یا بالاتر باید میزان قند خون خود و اینکه به دیابت مبتلا هستند یا خیر را بدانند.



دیابت خطرات زیر را در شما افزایش می‌دهد:

- بیماری قلبی و سکته
- بیماری کلیوی
- نابینایی
- اختلالات سیستم عصبی
- بیماری‌های دندانانی

یک تست ساده به نام آزمایش قند خون ناشتا می‌تواند به شما بگوید که آیا قند خون شما بالا است یا نه. آزمایش دیگر تست تحمل گلوکز است که در آن لازم است شما محلولی شیرین مصرف نمایید و سپس بعد از ۲ ساعت قند خون اندازه‌گیری شود.



مرحله پیش دیابتی شرایطی است که در آن سطح قند خون ناشتا بیشتر از 100 mg/dl و کمتر از 126 mg/dl است. مرحله پیش دیابتی در خطر بالایی برای تبدیل به دیابت نوع ۲ و بروز بیماری قلبی و سکته قرار دارد. نکته خوب آن است که اگر شما در مرحله پیش دیابتی باشید، می‌توانید خطر تبدیل به دیابت نوع ۲ را با کاهش سطح قند خون، کم کنید. برای این کار لازم است وزن خود را کاهش و فعالیت

های فیزیکی خود را افزایش دهید.
هدف: رساندن قند خون ناشتا به زیر 100 mg/dl .

اقدام کنید

پیشگیری از دیابت نوع ۲

می تواند از بروز دیابت نوع ۲ پیشگیری کنید یا آن را به تأخیر بیاورد. خطر را بشناسید و تلاش کنید تا قند خون ناشتای خود را کمتر از 100 mg/dl نگه دارید. همچنین مهم است تا فشار خون سیستولی خود را زیر 120 میلی متر جیوه (در افراد دیابتی فشار خون سیستولی هدف 130 میلی متر جیوه است) و LDL کلسترول را زیر 100 mg/dl حفظ کنید.

میزان قند خون خود را بدانید و ثبت کنید

اگر شما در سن ۴۵ سال یا بیشتر هستید لازم است تا حداقل هر سه سال قند خون ناشتای خود را اندازه گیری نمایید. البته آزمایش هر ساله که در قالب معاینات و ارزیابی سالیانه انجام شود ارجح است. البته اگر شما افزایش وزن (چاقی) دارید، لازم است تا آزمایش قند خون خود را به صورت سالیانه در هر سنی که هستید انجام دهید. اگر شما هر کدام از علائم دیابت از موارد ذکر شده در لیست زیر را دارید، لازم است تا دکترا خود را سریعاً ملاقات کنید تا قند خون شما تحت ارزیابی قرار دهد.

علائم معمول دیابت

- تشنگی بیش از حد
- پر ادراری
- افت وزن
- خستگی
- عفونت‌های پوستی
- زخم‌ها یا کبودی‌هایی که به کندی بهبود می‌یابد
- تاری دید



اصلاح سبک زندگی

مرحله پیش- دیابتی وضعیت پزشکی مهمی است. شما می‌توانید از بروز دیابت نوع ۲ با تغییر نوع تغذیه و افزایش فعالیت جسمی خود پیشگیری کنید. شما حتی می‌توانید در این مرحله قند خون خود را طبیعی کنید.

به وزن مناسب برسید: وزن سالم و مناسب به بهترین وجه توسط شاخص توده بدنی (BMI) بیشتر از ۳۰ برای بزرگسالان سالمند میزان بالایی است.

- گوشت کم چربی، ماهی و مرغ بدون پوست را برگزینید.
 - غلات کامل را به جای انواع فرآوری شده انتخاب کنید.
 - محصولات لبنی بدون چربی یا کم چربی را استفاده کنید.
 - میوه و سبزیجات را جزء برنامه غذایی هر روزه خود قرار دهید.
 - از همه محصولات غذایی به نسبت مناسب استفاده کنید.
- از لحاظ جسمی فعال باشید: حداقل در اکثر روزهای هفته به مدت ۳۰ دقیقه در روز فعالیت جسمی داشته باشید.
- مصرف سیگار یا تنباکو را قطع کنید.

**برنامه غذایی
مناسب برای
سلامتی قلبی را
دنبال کنید:**



اطلاعات بیشتر در زمینه قند خون

آزمایش برای دیابت

قند خون ناشتا: در این آزمایش لازم است شما برای حداقل ۸ ساعت ناشتا باشید. این تست مشخص کننده سطح قند خون در حالت ناشتا است.

تست تحمل گلوکز: در این آزمایش اندازه‌گیری قند خون یک تا دو ساعت بعد از نوشیدن محلولی شیرین انجام می‌شود، این تست نشان‌دهنده سطح قند خون بعد از مصرف کالری است.

هموگلوبین A1C: این آزمایش نشان‌دهنده متوسط قند خون شما در یک دوره ۲ تا ۳ ماهه است. پزشکان معمولاً از این آزمایش در جهت ارزیابی نحوه کنترل دراز مدت قند خون در بیماران دیابتی استفاده می‌کنند.



انواع دیابت:

نوع ۱: به این نوع دیابت، دیابت وابسته به انسولین گفته می‌شود زیرا که پانکراس انسولین کافی برای تأمین نیاز بدن را ندارد. این نوع دیابت معمولاً در اطفال و جوانان و گاهی در سایر سنین بزرگسالی رخ می‌دهد.

نوع ۲: این نوع دیابت معمولاً زمانی که شما افزایش وزن یا افزایش سن پیدا می‌کنید رخ می‌دهد. در دیابت نوع ۲ سلول‌های بدن حتی در حضور انسولین نمی‌توانند از آن به درستی استفاده کنند. در برخی موارد پانکراس نمی‌تواند میزان کافی انسولین تولید نماید.

فاکتورهای خطر برای دیابت نوع ۲

- چاقی یا افزایش وزن
- کم بودن فعالیت‌های ورزشی
- سن
- نژاد
- سابقه خانوادگی
- سابقه زایمان نوزادی با وزن بیشتر از ۴ کیلوگرم

دادن انگیزه و آگاهی

شما غذا می‌خورید ← معده و روده باریک شما مواد غذایی را هضم کرده و تولید گلوکز می‌کنند که به جریان خون وارد می‌شود ← پانکراس شما انسولین ترشح می‌کند.

دیابت نوع ۲	طبیعی
انسولین قادر نیست تا درهای سلول را باز کند. گلوکز نمی‌تواند وارد سلول شود.	انسولین «درهای» سلول را باز می‌کند. گلوکز در سلول‌های بدن ذخیره می‌شود.
گلوکز در خون می‌ماند و نمی‌تواند برای تولید انرژی مصرف شود	گلوکز برای تولید انرژی مصرف می‌شود
سطح گلوکز در خون همچنان بالا می‌ماند	سطح گلوکز در خون به سطح نرمال بر می‌گردد

به وزن متناسب دست یابید: وزن مناسب توسط شاخص توده بدنی (BMI) تعریف می‌شود که می‌تواند با استفاده از جدول وزن و قد محاسبه می‌گردد. BMI بیشتر از ۳۰ برای بزرگسالان میزان بسیار بالایی است.

ترغیب جهت اقدام:

از عوارض دیابت به طرق زیر می‌توان پیشگیری نمود:

- کاهش عوامل خطر
- حفظ فشار خون سیستولی زیر ۱۲۰ mmHg
- حفظ کلسترول LDL خون زیر ۱۰۰ dl/mg
- کنترل قند خون

در افراد دیابتی، بهینه سازی قند خون با:

- دانستن HbA1C (هموگلوبین A1C)
- مصرف میزان مناسب مایعات
- داشتن برنامه خواب، ورزش و تغذیه ای منظم و مناسب
- دارو درمانی مناسب
- مصرف میزان مناسب مواد غذایی برای جلوگیری از کاهش قند خون
- کنترل قند خون

ارزیابی های منظم پزشکی

کلید: ارزیابی سالیانه کلیوی باید شامل آزمایش ادرار جهت بررسی دفع پروتئین باشد که انعکاسی از عملکرد کلیه است.

یا: ارزیابی سالیانه پاها از نظر سیستم عصبی و نبض‌های محیطی باید توسط پزشک شما انجام شود.

آسیب عصبی ناشی از دیابت می‌تواند منجر به کاهش حس گردد. باید از پاهای خود در خانه به خوبی مراقبت کنید و بجای استفاده از قیچی برای کوتاه کردن ناخن از سوهان استفاده کنید.

دندان‌ها: دو بار در سال جهت جرم‌گیری و معاینه دندان‌ها به دندانپزشک مراجعه کنید. دندان‌های خود را به صورت منظم مسواک کنید و از نخ دندان استفاده نمایید تا از عفونت در لثه و استخوان‌هایی که دندان‌ها را در خود جای داده‌اند پیشگیری نمایید.

چشم‌ها: سالانه ارزیابی و معاینه کاملی از چشم داشته باشید. در این معاینات، پزشک در چشم شما قطره می‌ریزد تا مردمک‌های شما بزرگ (گشاد) شود. یافتن و درمان زودهنگام مشکلات چشمی می‌تواند از بروز نابینایی پیشگیری کند.

پوست: افراد مبتلا به دیابت بیش از سایرین در معرض عفونت‌های پوستی هستند. اطمینان حاصل کنید که بریدگی‌ها و خراشیدگی‌های روی پوست را به خوبی تمیز می‌کنید و از پمادهای آنتی‌بیوتیکی جهت از بین بردن باکتری‌ها استفاده کنید.

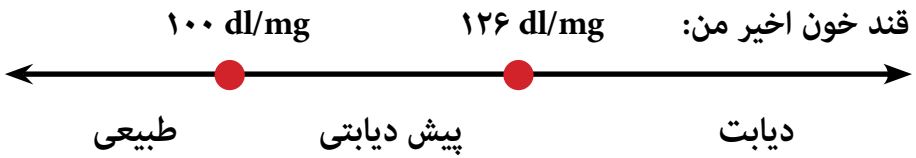
نکاتی برای ارتقاء وضعیت قند خون

- میزان قند خون خود (قند خون و اگر دیابتی هستید هموگلوبین A1C هم لازم است) را بدانید و سایرین را هم به دانستن قند خونشان تشویق کنید. برخی از افراد نمی‌دانند که به دیابت مبتلا هستند.
- به سایرین در مورد آزمایش قند خون خود بگویید و اینکه چگونه نتیجه این آزمایش انگیزه شما را جهت ایجاد تغییراتی در سبک زندگی بیشتر کرده است. بیان این جملات ممکن است در آنها احساس بهتری در مورد چگونگی و اهمیت این آزمایش ایجاد کند.

- با مشاور دیابت یا مرکز دیابت بیمارستان نزدیک محل زندگی خود تماس بگیرید و در مورد جلسات و کلاس‌های آموزشی در زمینه دیابت پرس و جو کنید. برخی بیمارستان‌ها میزبان این گروه‌هایی‌ها به صورت سالانه می‌باشند. این برنامه را در خبرنامه‌های محلی چاپ کنید و به یکدیگر اطلاع دهید.
- زمانی که میزبان برای یک وعده غذایی هستید یا برای یک دوره‌ی غذا به همراه می‌آورید، تمام تلاش خود را به کار برید تا غذاهایی را انتخاب کنید که از لحاظ قلبی سالم است و همه می‌توانند از آن لذت ببرند. توجه داشته باشید تا انتخاب سالم تری را برای سایرین مهیا کنید و سعی کنید تا حجم واحدهای مصرفی را به حداقل برسانید.
- در گروه‌ی و جلسات آموزشی شرکت کنید یا از این جلسات حمایت مالی نمایید.

پیشنهادات برای ارتقاء وضعیت قند خون در جهت سلامتی

اهداف شخصی و مراحل اقدام



اهداف شخصی من در زمینه قند خون و برای پیشگیری از دیابت:

.....

.....

.....

.....

مراحل دستیابی به اهداف:

..... ۱

..... ۲

..... ۳

تکلیف در منزل: بخش ۱

آگاهی از سطح قند خون ناشتا اولین مرحله در جهت پیشگیری از دیابت است. به ملاقات دکتر خود بروید و از او بخواهید برای ارزیابی سطح قند خون شما آزمایش بنویسد. دکتر احتمالاً از شما می‌خواهد تا قبل از انجام آزمایش قند خون ۸ تا ۱۰ ساعت ناشتا باشید. تاریخ و ساعت ملاقات شما با پزشک چه زمانی است؟ / در ساعت :

بعد از انجام آزمایش خون

تبریک! شما موفق شدید قند خون خود را چک کنید. عدد آن چند است؟ dl/mg

اگر میزان قند خون شما زیر ۱۰۰ dl/mg است، عالی است، شما در محدوده سلامت قرار دارید. حالا می‌توانید آن را مجدداً بعد یک سال چک کنید بویژه اگر شما فاکتور خطری دارید.

اگر میزان قند خون شما بالای ۱۰۰ dl/mg است، شما پیش دیابتی هستید. با دکتر خود در مورد تغییر در سبک زندگی صحبت کنید که می‌تواند از اثرات مخرب قند خون بالا بر سلامتی شما جلوگیری نماید. اگر برای شما تشخیص دیابت مطرح شد، با بیمارستان یا مرکز بهداشت منطقه خود تماس بگیرید و تقاضا کنید تا با مشاور یا مربی مرکز دیابت صحبت کنید. او می‌تواند به شما کمک کند تا در زمینه دیابت و نحوه کنترل قند خون خود آگاهی بیابید. او علاوه بر این می‌تواند به شما کمک کند تا اهدافی را برای خود

تعیین کنید و راه‌های حل‌هایی را در جهت رفع مشکل بیابید.

شماره تلفن مشاور مرکز دیابت در منطقه شما چیست؟

.....

حال که این مراحل را طی کردید، لازم است تا سایرین را نیز تشویق کنید تا سطح قند خون را چک نمایند. اگر برای آنها تشخیص دیابت مطرح شد، می‌توانید به آنها شماره تلفن مشاور مرکز دیابت را بدهید تا آنها نیز بتوانند کمک بگیرند.

سوالات متداول

اگر قند خون من بالا باشد، آیا من حتماً دیابت دارم؟

ممکن است قند خون شما بالا باشد ولی نه آنقدر بالا که برای تشخیص دیابت لازم است. در این شرایط ممکن است شما پیش دیابتی باشید و بتوانید با تغییر سبک زندگی (غذای سالم تر و ورزش) از بروز دیابت پیشگیری نمایید.

چرا در شرایطی که من سطح بالای قند خون دارم، ورزش مهم است؟

اولاً اینکه ورزش برای همه ضروری است نه تنها افرادی که قند خون بالا دارند. ورزش کمک می‌کند تا بدن بتواند از گلوکز به صورت مفیدی با انتقال آن از خون به عضله استفاده کند. گلوکز در عضله صرف تولید انرژی می‌شود.

چرا دقت به حجم واحدهای مصرفی در هر وعده زمانی که من قند خون بالا دارم دارای اهمیت است؟

دقت به حجم واحدهای مصرفی کمک می‌کند تا قند خون را بهتر کنترل کنید، زیرا که با توجه به میزان غذای مصرفی میزان قند خون افزایش می‌یابد. اگر شما هم حجم کمتری غذا بخورید قند خون به میزان کمتری نسبت به زمانی که حجم زیادی غذا می‌خورید افزایش می‌یابد. خوردن حجم کمتر در هر وعده در طول روز به تنظیم قند خون کمک می‌کند.

اگر من افزایش وزن داشته باشم چه مشکلی رخ می‌دهد؟

افزایش وزن می‌تواند منجر به دیابت شود و ممکن است موجب افزایش فشار خون نیز شود. چاق بودن یک فاکتور خطر برای دیابت،

سوالات متداول

فشار خون بالا و بیماری قلبی می‌باشد. کنترل وزن می‌تواند به شما کمک کند تا عوامل خطر دخیل در بروز این بیماری‌ها را کنترل نمایید. یک حجم توده بدنی بالای $30 \frac{kg}{m^2}$ واضحاً میزان بالایی است.

هموگلوبین A1C (HbA1C)

عمر سلول‌های خونی ۱۲۰ روز است. وقتی سطح قند خون افزایش می‌یابد، مولکول قند به سلول خونی می‌چسبد. (HbA1C) تست خونی است که میزان متوسط افزایش قند خون را در حدود ۱۲۰ روز اخیر می‌سنجد.

چرا افراد دچار دیابت می‌شوند؟

هیچ علت شناخته شده‌ای برای دیابت نوع ۲ وجود ندارد، ولی فاکتورهای خطر متعددی وجود دارد که احتمال بروز دیابت را در شما افزایش می‌دهد. مهمترین عوامل خطر در بروز دیابت، چاقی و عدم فعالیت است.

اگر من دیابت داشته باشم، آیا به این معنا است که

من هرگز نمی‌توانم شیرینی‌جات بخورم؟

دیابت مانع استفاده بدن از انرژی (قند) موجود در همه انواع غذاها می‌شود، نه فقط شیرینی‌جات. تمرکز بر کاهش حجم غذایی و خوردن وعده‌های غذایی متعادل از لحاظ قند، چربی و پروتئین می‌تواند کمک کننده باشد. بیشتر شیرینی‌ها میزان زیادی کالری و چربی‌های غیر سالم دارند لذا بهتر است گهگاه و در مقادیر اندک استفاده شوند.

سوالات متداول

اگر من دیابت داشته باشم آیا هرگز می‌توانم قند خون خود را به سطح «طبیعی» برسانم؟

با ایجاد تغییرات در سبک زندگی و استفاده از داروهای تجویز شده، شما می‌توانید قند خون خود را به زیر 100mg/dl برسانید حتی اگر دیابتی باشید.

شاخص توده بدنی مناسب (BMI) برای سن من چیست؟

وزن یا BMI ایده‌آل برای بزرگسالان به خوبی مشخص نشده است. BMI بالای ۳۰ خطر دیابت و بیماری قلبی و همچنین آرتریت و معلولیت را افزایش می‌دهد.

سوالاتی که من هنوز در مورد دیابت و قند خون دارم چنین است:

.....

.....

.....

.....



معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره دانشگاه

نشانی: تهران، خیابان ۱۶ آذر، خیابان ادوارد
براون، پلاک ۱۵، مرکز مشاوره دانشگاه تهران
تلفن: ۶۶۴۱۹۵۰۴ فکس: ۶۶۴۱۶۱۳۰

وبسایت مرکز مشاوره دانشگاه تهران:
<http://counseling.ut.ac.ir>

مهرماه ۱۳۹۶