

## دیابت

**-تعریف:** قند ناشتای بالای 126 یا قند دو ساعته بعد از خوردن 75 گرم گلوکز خوراکی بالای 200 را دیابت می گویند.



**-اقدامات اولیه:1-** اگر فرد مبتلا هوشیار است و به شما گفته که قند خونش پایین افتاده، به او خوردنی یا نوشیدنی بدهید. بعد از آن بایستی ظرف مدت ده دقیقه حالش بهبودی چشمگیری پیدا کند. در غیر این صورت با پزشک تماس بگیرید.

**2-** اگر فرد مبتلا به شما گفته که قند خونش بالا رفته (مثلا احساس خشکی در دهان می کند)، فوراً از پزشک کمک بگیرید. اگر با خود انسولین دارد، کمک کنید تا انسولین تزریق شود. اگر هوشیار است و قدرت بلع دارد، مقداری مایعات بدون افزودن قند یا شکر به او بدهید تا بعد دچار کم آبی نشود.

**3-** اگر فرد مبتلا بیهوش است، فوراً با مرکز اورژانس تماس بگیرید.

**-ممنوعیت های تغذیه ای:** نوشابه، شیرینی، دونات، چربی های غیر سالم، نمک بیش از 1500 میلی گرم در روز، ژله ها، مربا، نوشیدنی و آب میوه، الکل.

**-ممنوعیت های ورزشی:** ورزش با شدت زیاد، ورزش کردن در زمان افت قند خون، ورزش کردن در حالی که بیش از سه ساعت از صرف غذا گذشته باشد.

**-بایدهای تغذیه ای:** خوردن غلات کامل (مانند نان سبوس دار)، قزل آلا، آجیل اما با حفظ تعادل، سیب زمینی شیرین، زنجبیل، دارچین، کلم بروکلی، کلم بروکسل، خیار، فلفل دلمه ای، قارچ، اسفناج، برگ چغندر، توت.

**-بایدهای ورزشی:** مشورت با پزشک جهت تایید و انتخاب فعالیت ورزشی مناسب، انجام ورزش با شدت متوسط، ورزش همراه با رعایت رژیم غذایی، تکرار ورزش در دوره های منظم، انجام حداقل 3 جلسه در هفته و هر جلسه نیم ساعت ورزش، انجام ورزش یک تا دو ساعت بعد از میان وعده بعد از ظهر و قبل از شام، همراه داشتن قندهای زود جذب مثل آبنبات یا خرما حین ورزش، توجه ویژه به مراقبت از زخم پاها هنگام ورزش.