



۲۰ آبان تا ۱۵ دی ماه ۱۴۰۲

علل، علایم، عوارض و علاج دیابت



بسته اطلاعاتی دیابت

iec.behdasht.gov.ir



آنچه باید درباره دیابت بدانید

آنچه باید درباره دیابت بدانید

ارنست همینگوی (نویسنده)، جری لوئیس (کمدین)، انور سادات (رئیس جمهور اسبق مصر)، حافظ اسد (رئیس جمهور فقید سوریه)، جورج لوکاس، (کارگردان جنگ ستارگان)، ماریو پازو، (نویسنده پدرخوانده)، الیزابت تیلور (هنرپیشه سرشناس هالیوود) و جو فریزر (قهرمان مشت‌زنی جهان) اگرچه هیچ ربطی به هم نداشتند، یک وجه اشتراک بزرگ داشتند: دیابت! مشاهیر دیابتی یکی دو تا نیستند؛ اما در این میان چهره‌های شاخصی هستند مثل جورج برنز، هنرپیشه و کمدینی که بیش از ۱۰۰ سال عمر کرد و روزگارش را با دیابت گذراند تا به همه نشان بدهد که می‌شود دیابتی بود و برای طولانی‌مدت زندگی کرد و چهره هم بود و ماند. با این حال، جای هیچ شک و شبیه‌ای نیست که دیابت را اگر سرسری بگیریم و مراعاتش را نکنیم، روی دیگرش را به ما نشان می‌دهد و عوارضش کلافه‌مان می‌کند. برای اینکه شما دچار عوارض دیابت نشوید، باید این بیماری و شیوه برخورد با آن را بهتر بشناسید و مطالعه این بسته آموزشی می‌تواند شروع خوبی باشد.

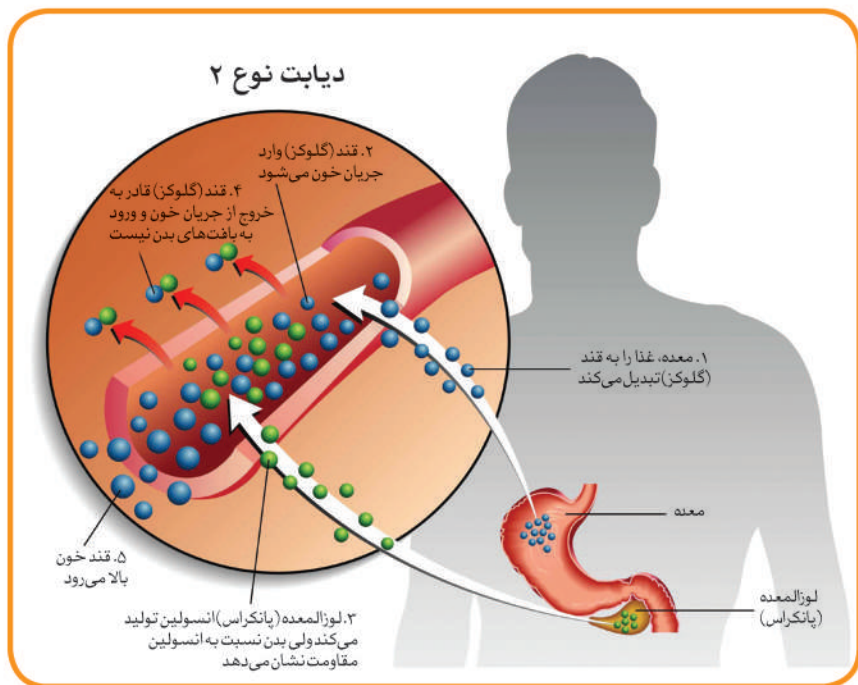
دیابت چیست؟

اگر از یک دیابتی بپرسید تعریف دیابت چیست، احتمالاً جوابش این است که: «بالا بودن قند خون»؛ این جواب تقریباً تعریف درستی از بیماری دیابت است اما سوال اصلی این است که: «چرا در دیابت، قند خونمان بالا می‌رود؟» و جوابش این است که: «در دیابت، سوخت و ساز قند در بدن دچار اختلال می‌شود.» می‌دانید قصه از کجا شروع می‌شود؟ واقعیت این است که هر غذایی که ما می‌خوریم،

برای این که توسط سلول های بدنمان مصرف شود، باید تبدیل به قند شود و مهم ترین ابزار بدن برای کنترل این قند هم غده ای است که در مجاورت معده قرار گرفته؛ غده ای به نام لوزالمعده یا پانکراس. این غده با ترشح هورمون انسولین، قند خون را پایین می آورد؛ یعنی هر وقت مغز ما توسط گیرنده های خودش متوجه افزایش میزان قند خون شود، فرمان ترشح انسولین را به پانکراس اعلام می کند و با ورود انسولین به خون، ظرف مدت کوتاهی قندخون ما کاهش می یابد و به مقدار طبیعی می رسد. دیابت دقیقا یعنی اختلال در همین چرخه طبیعی.

دیابت چند نوع است؟

سازمان بهداشت جهانی در دسته بندی این بیماری، ۳ نوع دیابت را مشخص کرده است: دیابت نوع یک، دیابت نوع دو و دیابت حاملگی.



❶ **دیابت نوع یک:** مبتلایان به دیابت نوع یک، مشکلشان این است که لوزالمعده‌شان توانایی تولید انسولین را ندارد. علائم این دیابت معمولاً در کودکی بروز می‌کند: خستگی، پراداری، پرنوشتی، گرسنگی ناگهانی، کاهش وزن، تشنگی زیاد، تاری دید و خستگی.

❷ **دیابت نوع دو:** علت اصلی بروز دیابت نوع دو، کاهش اثر انسولین است؛ یعنی یا انسولین کار خودش را به درستی انجام نمی‌دهد، یا سلول‌ها به انسولین مقاوم شده‌اند، یا مقدار ترشح انسولین کاهش پیدا کرده و یا اصلاً مقدار انسولین در خون طبیعی است اما مقدار قندخون افزایش زیادی پیدا کرده است. در بیشتر اوقات، ترکیبی از دلایل فوق باعث به وجود آمدن دیابت نوع دو می‌شود. این نوع دیابت در افراد چاق بیشتر دیده می‌شود و درصد شیوع آن در زنان بیشتر از مردان است.

❸ **دیابت حاملگی:** این نوع دیابت، همانطور که از اسمش پیداست، مختص دوران بارداری زنان است ولی مشکل اینجاست که ۵ تا ۱۰ درصد از این زنان بعد از زایمانشان به دیابت نوع دو مبتلا می‌شوند. این دیابت به دلیل تغییر شرایط طبیعی بدن در اثر بارداری به وجود می‌آید و معمولاً سابقه خانوادگی در ابتلا به آن نقش دارد.

دیابت نوع ۱ و ۲ چه تفاوتی دارند؟



لوزالمعده (پانکراس) اصلاً قادر به تولید انسولین نیست (نوع ۱)



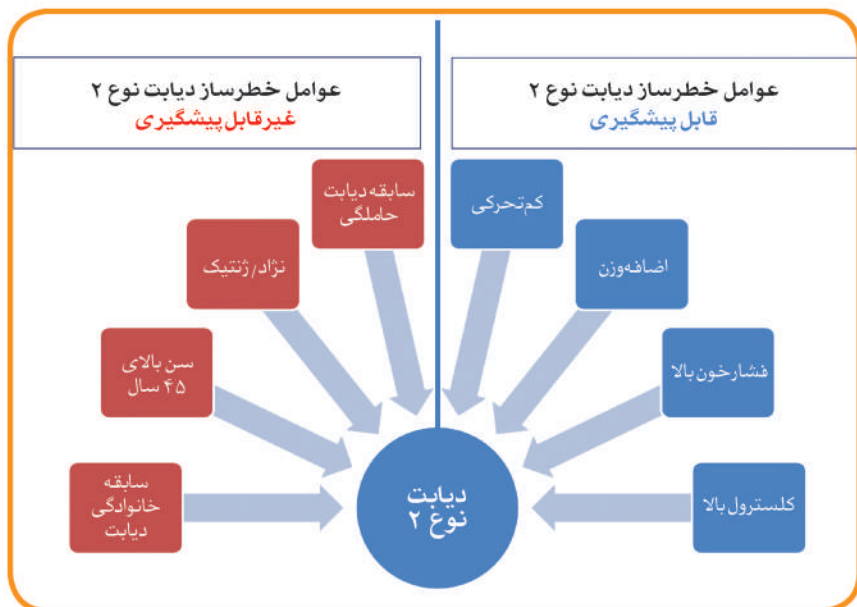
لوزالمعده (پانکراس) قادر به تولید انسولین کافی نیست یا بدن به انسولین مقاومت نشان می‌دهد (نوع ۲)



دیابت چه خطری دارد؟

اگر نتوانید دیابت خودتان را کنترل کنید، کم کم سر و کله عارضه‌هایش یکی یکی پیدا می‌شود. چشم، قلب، کلیه و انگشتان پا حساس‌ترین و مهم‌ترین جاهایی هستند که درگیر عوارض دیابت می‌شوند. شبکیه چشم پر از مویرگ‌های باریک خونی است که با پیشرفت دیابت، مسدود می‌شوند و مویرگ‌های جدیدی جای آنها را می‌گیرد و این اتفاق آن قدر تکرار می‌شود که در شبکیه چشم، جا برای سلول‌های بینایی تنگ می‌شود و ذره‌ذره دید بیمار، تار و محو شده و در نهایت، بیمار نابینا می‌شود. کلیه هم مثل چشم، آرام آرام مویرگ‌هایش از بین می‌روند و کم کم کارکردش مختل می‌شود. آسیب مویرگ‌های قلب هم زمینه سکتة قلبی بیمار را فراهم می‌کند. عروق و اعصاب حساس انتهای اندام‌ها نیز به همین منوال آسیب می‌بینند و نوک انگشتان پا حسش را از دست می‌دهد و به راحتی زخمی و عفونی می‌شود.

دیابت همچنین ممکن است منجر به اختلال در کارکرد مری، تنبلی معده، اختلال در عملکرد کبد و کیسه صفرا و بروز نقایصی در کارکرد روده بزرگ و روده کوچک هم بشود اما عوارض و مشکلات دیابت فقط همین‌ها نیست. هیپوگلیسمی و کتواسیدوز



عوارض مزمن دیابت



دیابتی دو وضعیتی هستند که در اولی، پایین آمدن شدید و ناگهانی قند خون و در دومی، بالا رفتن شدید و ناگهانی آن باعث می‌شود بیمار به اغما برود و اگر درمان مناسبی دریافت نکند، جانش را از دست بدهد.

از کجا بفهمیم دیابت داریم یا نه؟

پرادراری، پرنوشی، پرخوری و کاهش وزن با وجود اشتهای زیاد از نخستین علائم دیابت هستند اما دیابت معمولاً در مراحل ابتدایی بدون علامت است و کم‌کم با بالاتر رفتن قند خون، این علائم آشکار می‌شوند. اگر چند تا از علائم زیر را با هم دارید، ممکن است مبتلا به دیابت نوع دو باشید و بهتر است برای آزمایش به پزشک مراجعه کنید: پرادراری، پرنوشی و تشنگی زیاد، حساسیت و تحریک‌پذیری، کاهش وزن، گرسنگی ناگهانی و شدید، عفونت مکرر پوست و مثانه و لثه، گزگز و مور مور انگشتان پا و بی‌حسی انتهای اندام‌ها، دیرخوب شدن زخم‌ها، سابقه بیماری دیابت در یکی از بستگان درجه یک، سابقه بیماری پانکراس، عفونت پانکراس و بعضی بیماری‌های ویروسی مثل سرخچه. وقتی به پزشک مراجعه می‌کنید، او برای اینکه بفهمد شما دیابت دارید یا نه، برایتان آزمایش قند خون ناشتا می‌نویسد و اگر قند خون ناشتای شما بین ۱۰۰ تا ۱۲۵ باشد، به شما خواهد گفت که شما در آستانه ابتلا به دیابت هستید و اگر بالای ۱۲۶ باشد، مبتلا به دیابت.

با دیابت چه باید کرد؟

بهترین برخورد با دیابت نوع یک، تزریق منظم انسولین است و این دقیقاً همان درمانی است که معمولاً از همان دوران کودکی تجویز می‌شود و بیمار باید طبق دستور پزشکش روزانه چند نوبت انسولین بزند اما درمان دیابت نوع دو، متفاوت و کمی پیچیده‌تر است. ورزش و رژیم غذایی در خط اول درمان دیابت نوع دو مورد استفاده قرار می‌گیرند اما اگر این دو (ورزش و رژیم) منجر به نتیجه دلخواه نشوند، پای دارودرمانی به میان می‌آید و در میان داروهای ضدقند نیز دو داروی گلی‌بنکلامید و متفورمین از بقیه نام‌آشنا تر و رایج‌ترند. با این همه، مبتلایان به دیابت نوع دو نیز ممکن است برای کنترل قند خونشان در نهایت مجبور به تزریق انسولین شوند.

دیابتی‌ها باید چگونه زندگی کنند؟

دیابت، جدا از همه درمان‌های طبی‌اش، یک درمان مادام‌العمر دارد و آن چیزی نیست به جز «اصلاح شیوه زندگی»! توصیه پزشکان این است که شیوه زندگی دیابتی‌ها باید بر ۷ اصل زیر استوار شود:

۱ رژیم غذایی مناسب؛ برای کنترل قند خونتان باید غذا خوردنتان را کنترل و سعی

نشانه‌های هشداردهنده دیابت

DIABETES WARNING SIGNS

- تکرر ادرار و پرادراری
- کاهش وزن قابل توجه
- فقدان انرژی، ضعف و بیحالی
- عطش مفرط و پرنشوی

اگر با این علائم مواجه شده‌اید به پزشک مراجعه کنید

ظهور برخی از این علائم در بعضی از بیماران ممکن است بسیار خفیف باشد

مهم‌ترین علائم دیابت

- رنگ آبی رایج‌تر در دیابت نوع ۱
- دستگاه اعصاب: پرنشوی، پرخوری، کاهش سطح هوشیاری
- چشم‌ها: تاری دید
- تنفس: بوی استون
- عمومی: کاهش وزن
- دستگاه گوارش: تهوع، استفراغ، درد شکم
- دستگاه تنفس: تنفس تند و سریع
- دستگاه ادراری: پرادراری، دفع قند، گلوکز در ادرار



کنید بدنتان را به آن عادت بدهید. هر روز به اندازه‌های مشخص و در زمان‌های ثابت غذا بخورید. به این ترتیب، بدنتان عادت می‌کند قندتان را به کمک قرص‌ها کنترل کند. اما هرگز سرسه نمانید چون گرسنگی شدید، پرخوری را به دنبال دارد و پرخوری، کنترل قند خون را مختل می‌کند.

۲) **ورزش یا پیاده‌روی منظم:** ورزش یکی از پایه‌های درمان دیابت است. پزشکان معتقدند پیاده‌روی روزانه منظم (دست کم روزی ۳۰ دقیقه) می‌تواند بسیاری از عوارض دیابت را به تأخیر بیندازد.

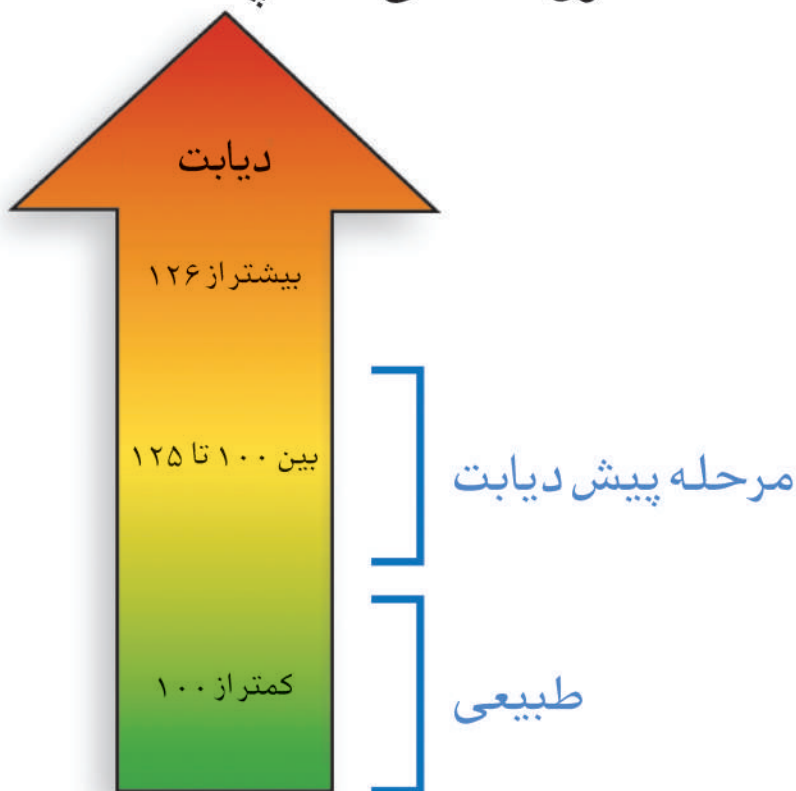
۳) **کاهش وزن:** بیشتر بیماران دیابتی نوع دو، اضافه وزن دارند و به همین دلیل، کاهش وزن یکی از اصول درمانی این نوع دیابت به حساب می‌آید.

۴) **مصرف مرتب داروها:** داروهایتان را بشناسید، نحوه مصرفشان را یاد بگیرید و به اطرافیانتان هم یاد بدهید تا در مواقع لزوم به شما کمک کنند. داروهایتان را روزانه در زمان‌های ثابت و مشخص مصرف کنید چون نظم این کار منجر به تنظیم قند خونتان می‌شود. قرص‌های دیابت را باید دقیقاً قبل از غذا بخورید.

۵) **اندازه‌گیری قند خون:** قندخونتان را مرتب کنترل کنید. آزمایش HbA1c یک نوع آزمایش خون است که نشان می‌دهد وضعیت کنترل قند خونتان در یک ماه گذشته چطور بوده. گلوکومترها هم وسایلی هستند که به کمک آنها می‌توانید در هر ساعتی از روز قند خونتان را چک کنید.

- ۴۶ **آشنایی با عوارض بیماری:** مشکلات کلیوی، قلبی، پای دیابتی، کتواسیدوز و کاهش قند خون از رایج‌ترین عوارض دیابت و داروهای مورد مصرف در این بیماری است. دانستن علائم این مشکلات می‌تواند کمک کند بیماری‌تان را کنترل کنید. پیگیر بیماری‌تان و عوارضش باشید و مراجعه مرتب به پزشک را فراموش نکنید؛ مخصوصاً در هنگام شک به بروز عوارض دیابت.
- ۴۷ **مراقبت از پاها:** خیلی مراقب پاهای خودتان باشید چون خطر بروز زخم و عفونت در پای دیابتی‌ها کم نیست.

قند خون ناشتای شما چقدر است؟





رژیم دیابتی‌ها چگونه باید باشد؟

بسیاری از مبتلایان به دیابت نوع دو می‌توانند با رعایت یک رژیم غذایی سالم و منظم، حال خود را بهبود بخشند اما هر فرد، رژیم خاص خودش را دارد و هیچ رژیم دیابتی ثابتی که برای همه دیابتی‌ها مفید باشد، وجود ندارد؛ یعنی باید به پزشک یا متخصص تغذیه مراجعه

کنید تا رژیم خودتان را بیاموزید و اجرا کنید؛ اما رعایت ۷ توصیه زیر، به عنوان رهنمودهای تغذیه‌ای، خالی از فایده نیست:

۱) حجم غذایتان را کمتر کنید و تعداد وعده‌های مصرفی‌تان را بیشتر. مصرف ۵ وعده مختصر در طول روز، خیلی بهتر از خوردن ۳ وعده حجیم روزانه است.

۲) رژیم غذایی متنوعی داشته باشید تا هم مواد غذایی لازم به بدنتان برسد، هم چشم‌هایتان سیر شود و ریزه‌خواری نکنید.

۳) حداقل تا یک مدت کوتاه، بعد از خوردن هر غذا قندخونتان را اندازه بگیرید تا متوجه شوید

یک چهارم بشقاب خود را به «پروتئین» اختصاص دهید. مرغ گریل شده، ماهی یا گوشت قرمز



یک چهارم بشقاب خود را به «کربوهیدرات» اختصاص دهید. نان، برنج یا ماکارونی

این غذا چه قدر قند خونتان را بالا می‌برد. اگر این مقدار خیلی زیاد بود، آن غذا را از برنامه غذایی‌تان حذف کنید.

۴ سعی کنید پروتئین مورد نیازتان را از گوشت سفید بگیرید: مرغ و ماهی. لبنیات هم پروتئین خوبی دارد. اما در مصرف پروتئین هم باید اندازه نگه دارید چون دریافت

بیش از حد پروتئین ممکن

است به کلیه‌هایتان

آسیب وارد کند.

۵ چربی و نمک را در

رژیمتان به حداقل

برسانید و بیشتر فیبر

بخورید که هم سالم

است، هم به هضم و جذب

غذا کمک می‌کند. انواع

میوه‌ها و سبزی‌های تازه

سرشار از فیبرند.

۶ سرخ‌کردنی‌ها و

دم‌کردنی‌ها را کمتر

بخورید و به جایش از

شیوه‌های سالم‌تر طبخ

غذا (کباب‌پز و بخارپز)

استفاده کنید.

۷ بهترین نان برای شما

نان سنگک است. نان‌های

سفید را کمتر بخورید و

از غلات و دانه‌های کامل

به جای فرآورده‌های

شیرینی و نان‌پزی (آرد

سفید) استفاده کنید.

بشقاب غذایتان را سه قسمت کنید



یک دوم بشقاب خود را به «سبزیجات» اختصاص دهید. اسفناج، کاهو، هویج و سایر سبزیجات



دیابتی‌ها باید چگونه ورزش کنند؟

۳۰ دقیقه پیاده‌روی روزانه! این معمولا اولین چیزی است که به بیمار دیابتی توصیه می‌شود. ورزش علاوه بر کاهش وزن بدن و کمک به تناسب اندام، باعث کاهش خطر بیماری‌های قلبی می‌شود و از عوامل مهم کنترل قندخون به حساب می‌آید. اما دیابتی‌ها در این مورد هم نباید بی‌گدار به آب بزنند چون آنها مجاز نیستند هر ورزشی را هرچقدر که دلشان خواست، انجام دهند. پس قبل از شروع هر ورزشی، از پزشکتان اجازه بگیرید و درباره نوع، شدت و مدت ورزشتان با پزشک مشورت و از او سوال کنید که چگونه باید داروهایتان را قبل و بعد از ورزش مصرف کنید؛ و اما ۵ توصیه ورزشی مهم:

❶ اگر انسولین می‌زنید، ۳۰ دقیقه قبل از شروع ورزش، قند خونتان را چک کنید تا موقع ورزش با افت شدید قند مواجه نشوید.

❷ قبل از ورزش، قند خونتان را با گلوکومتر اندازه بگیرید. اگر قندتان بین ۱۰۰ تا ۲۵۰ بود، با خیال راحت ورزش کنید اما اگر قندتان زیر ۱۰۰ یا بالای ۲۵۰ بود، بهتر است موقتا دور ورزش را خط بکشید تا وضعیت‌تان متعادل‌تر شود؛ وگرنه در حالت اول، ممکن است دچار افت شدید قند خون (حمله هیپوگلیسمی) و بیهوشی شوید و در حالت دوم، دچار حمله کتواسیدوز و کاهش سطح هوشیاری. اگر قند خونتان زیر ۱۰۰ بود، حتما باید ابتدا یک وعده مختصر غذای حاوی کربوهیدرات یا مقداری میوه و بیسکویت بخورید، کمی صبر کنید و بعد به ورزش بپردازید.

❸ اگر می‌خواهید طولانی‌مدت ورزش کنید، باید هر نیم ساعت قند خونتان را اندازه بگیرید. اگر قندتان زیر ۷۰ بود یا دچار ضعف و بدن‌لرزه شدید، باید ورزش را قطع کنید و یک چیز شیرین بخورید؛ مثلا آب‌میوه، شکلات یا آب‌نبات.

❹ ترکیب ورزش‌های هوازی با ورزش‌های قدرتی، مؤثرتر از انجام یکی از آنهاست. ترکیبی کار کنید و مراقب آسیب‌های جزئی ورزش باشید چون بدن یک فرد دیابتی به خاطر آسیب عروق و اعصاب کوچک، هم زودتر آسیب می‌بیند، هم دیرتر بهبود

تحرک را به زندگی تان تزریق کنید!

چگونه می توانیم در زندگی روزمره خودمان پر تحرک تر باشیم؟

در محل کار، به جای تلفن کردن یا ایمیل زدن به همکاران، تا اتاق کارش بروید، با او صحبت کنید و برگردید.



فروشگاه‌های بزرگی را برای خرید انتخاب کنید که در آنها امکان تحرک و پیاده روی وجود دارد.



اتومبیل خود را دورتر از محل کار یا مرکز خرید پارک کنید تا بتوانید مسافتی را پیاده قدم بزنید.



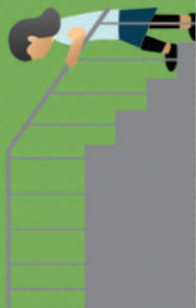
برای صرف ناهار، تا سالن ناهار خوری پیاده روی کنید.



در فواصل کار تا به جای نوشیدن چای و خوردن تنقلات، ورزش‌های کششی انجام بدهید.



به جای استفاده از آسانسور از پله استفاده کنید.



می‌یابد. کفش راحت و مناسب بپوشید و ورزش‌های خشن انجام ندهید.

۵ مدتی بعد از پایان ورزش هم باید قندخونتان را اندازه بگیرید. ممکن است چند ساعت بعد از ورزش ناگهان با افت شدید قند مواجه شوید؛ چون عضلات موقع ورزش قند ذخیره خود را مصرف می‌کنند و بعد از اتمام ورزش به سراغ قندخون می‌روند تا ذخایر مصرفی را جبران کنند.

چگونه از بروز پای دیابتی پیشگیری کنیم؟

پای دیابتی شایع‌ترین دلیل بستری شدن دیابتی‌ها در بیمارستان است. پای دیابتی‌ها (به خاطر آسیب عروق ریز پا) راحت‌تر از بقیه زخم می‌شود و از طرف دیگر (به خاطر آسیب عصب‌های پا) بیمار زخم را حس نمی‌کند و موقعی متوجه می‌شود که عفونت، زخم را فرا گرفته. از طرف دیگر، دیابت، سیستم ایمنی را هم تضعیف می‌کند تا عفونت در کنار بدن بی‌دفاع، زودتر به گسترش زخم و در نهایت قطع عضو منجر شود. برای همین، پزشکان به بیماران دیابتی توصیه می‌کنند از پاهای خود خیلی مراقبت کنند. برای جلوگیری از به وجود آمدن پای دیابتی، ۱۱ توصیه زیر را جدی بگیرید:

۱ هر روز بعد از فعالیت روزمره یا ورزش، خودتان پاهایتان را معاینه کند و به دنبال زخم، قرمزی، تاول و خراشیدگی باشید. از آینه کمک بگیرید یا از کسی بخواهید این کار را برایتان انجام دهد.

۲ هر روز بعد از فعالیت روزمره یا ورزش، پاهایتان را با آب ولرم و صابون معمولی بشویید. از صابون‌های قوی استفاده نکنید چون این صابون‌ها ممکن است باعث آسیب پوست پاهایتان شوند.

۳ پاهایتان را خوب خشک کنید؛ مخصوصاً خشک بودن بین انگشتان پا خیلی مهم است چون عفونت در جای مرطوب بیشتر به وجود می‌آید.

۴ بعد از شستشو و استحمام، پوست دست و پایتان را با یک لوسیون نرمال یا روغن معمولی چرب کنید اما توجه داشته باشید بین انگشتان تان به هیچ وجه چرب نشود.

۵ پاهای شما به غیر از معاینه توسط خودتان، باید توسط یک پزشک هم حداقل سالی دو بار معاینه شود؛ تا هم اعصاب آن معاینه شوند، هم آسیب‌هایی که شما متوجه‌اش نشده‌اید.

۶ ناخن‌ها را صاف بگیرید تا گوشه‌هایش توی گوشت نرود. قبل از ناخن گرفتن همیشه انگشتان تان را در آب ولرم بگذارید تا ناخن‌هایتان نرم شوند.

۷ اگر دچار مشکلاتی مثل پنبیه، میخچه، قوزک اضافه، انحراف انگشت یا ناخن‌های فرورفته هستید، حتماً با پزشک برای برطرف کردن آن‌ها مشورت کنید. به هیچ وجه خودتان با درمان‌های خانگی سعی در درمان آن‌ها نکنید.

۸ هر زخم، سوراخ، خراش، بریدگی یا دردی در پایتان را حتماً به پزشک اطلاع دهید و هرگز سیگار نکشید چون سیگار باعث کاهش گردش خون در انتهای اندام‌ها می‌شود.

۹ همیشه کفش بپوشید؛ مخصوصاً اگر قدرت بینایی تان هم افت کرده و حس پاهایتان را از دست داده‌اید

۱۰ این جمله که «این کفش را بپوشید، بعداً جا باز می‌کند» اگر هم در مورد بقیه درست باشد، درباره شما صادق نیست. کفش شما باید کاملاً متناسب پایتان باشد، نه تنگ نه گشاد؛ راحت راحت. کفش تنگ قبل از آن‌که به جا باز کردن برسد، ممکن است باعث قطع شدن پایتان شود.

۱۱ حتی در اتاق هم پابرهنه راه نروید. یک خار کوچک داخل فرش، تکه نان خشک شده و هر چیز دیگری می‌تواند خیلی آسان باعث زخم شدن پایتان شود.

پیشگیری از پای دیابتی در ۹ حرکت



۳
پا یک نرم کننده، پاهایتان را به مایلمت ماساژ بدهید ولی نگذارید نرم کننده به فضای بین انگشتان پا راه یابد.



۲
پاهارا با حوله ای نرم به خوبی خشک کنید؛ مخصوصا فضای بین انگشتان را.



۱
هر روز پاهایتان را با آب ولرم و صابون بشویید.



۶
جورابی بپوشید که هم تمیز باشد، هم کاملا اندازه پاهایتان باشد؛ نه بزرگ، نه کوچک.



۵
ناخن هایتان را با دقت و به مایلمت کوتاه کنید.



۴
پاهایتان را به دقت معاینه کنید و نسبت به هر زخم مشکوکی حساس باشید.



۹
پیش از بپوشیدن کفش، داخلش را ببینید تا چیزی باعث آسیب دیدگی پاهایتان نشود.



۸
هرگز با پاهای برهنه راه نروید و حتی در خانه هم از روفرشی یا دمپایی مناسب استفاده کنید.



۷
کفشی بپوشید که کاملا اندازه پاهایتان باشد و در آن احساس راحتی کنید.



۲۰ آبان تا ۱۵ دی ماه ۱۴۰۲

فعالیت بدنی





اهداف آموزشی

- بعد از مطالعه این راهنما قادر خواهید بود:
- مفاهیم فعالیت بدنی و ورزش، آمادگی جسمانی را تعریف کنید.
- هرم فعالیت بدنی و اجزای آن را بدانید و از آن در زندگی روزمره استفاده کنید.
- سطح فعالیت بدنی خود را ارزیابی کنید.
- اصول جلوگیری از بازگشت به کم‌حرکی را به کار ببندید.
- وضعیت آمادگی جسمانی (انعطاف‌پذیری، استقامت عضلانی و قدرت عضلانی) خود را ارزیابی و برای تقویت آن اقدام کنید.
- میزان توصیه شده فعالیت بدنی را بیان کنید.
- محدودیت انجام فعالیت بدنی منظم را شرح دهید.
- وزن خود را مدیریت کنید.
- نمایه توده بدنی خود را محاسبه کنید.
- توصیه‌های خودمراقبتی فعالیت بدنی را شرح دهید.





نقش فعالیت بدنی و ورزش در زندگی

انسان‌ها برای داشتن زندگی سالم و پیشگیری از بسیاری بیماری‌ها به تحرک نیاز دارند. ورزش و فعالیت بدنی در هر سنی باعث شادابی و نشاط می‌شود. بعضی افراد فکر می‌کنند که ورزش مؤثر باید حتماً با تلاش فراوان و درد عضلانی بعد از ورزش همراه باشد. در صورتی که یک فعالیت بدنی متوسط مثل پیاده‌روی که کمی ضربان قلب و تنفس را زیاد کند، برای داشتن زندگی سالم کفایت می‌کند. پس برخیزید و شروع کنید. شروع اولین قدم، بسیار مهم است. اجازه ندهید که بهانه‌های مختلف شما را از زندگی سالم و لذت بخش، محروم کرده و بیماری‌ها بر شما غلبه کنند.

تعریف مفاهیم

فعالیت بدنی:

به هرگونه حرکت بدن که در اثر انقباض و انقباض عضلات اسکلتی بدن ایجاد می‌شود و نیازمند صرف انرژی است، فعالیت بدنی گفته می‌شود. فعالیت بدنی ممکن است به روش‌های مختلف مانند پیاده‌روی، دوچرخه‌سواری، ورزش و تفریحات فعال متعدد صورت گیرد؛ همچنین ممکن است جزیی از یک حرفه (بلند کردن یا حمل اجسام) یا جزیی از یک مهارت خانگی (تمیزکاری، وظایف مراقبتی) باشد.

ورزش و فعالیت ورزشی:

فعالیت بدنی برنامه‌ریزی شده، سازمان‌یافته و تکراری است که با هدف بهبود یا حفظ سلامت و تناسب‌اندام انجام می‌شود؛ بنابراین ورزش به معنای فعالیت بدنی برنامه‌ریزی شده، روش‌مند و دارای هدف است. تمامی اشکال فعالیت بدنی منظم با شدت و مدت کافی می‌توانند برای سلامت سودمند باشند؛ همچنین برخی از فعالیت‌ها که با اختیار انجام می‌شود و لذت‌بخش است (مانند تفریحات فعال) در مقایسه با پرداختن به سایر فعالیت‌های بدنی مرتبط با شغل یا فعالیت بدنی حین خانه‌داری روزانه که اجباری است، ممکن است سودمندی بیشتری برای سلامتی جسم و روان داشته باشد.





رفتار کم تحرک:

شامل هر نوع رفتار در حین بیداری، با مصرف انرژی کمتر است. نشستن، تکیه دادن و دراز کشیدن از نمونه‌های رفتار کم تحرک می‌باشند. شواهد اخیر نشان داده‌اند که عادت به رفتار کم تحرک (مانند نشستن برای مدت طولانی) با چاقی و ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی و دیابت و مرگومیر کلی مرتبط است.

آمادگی جسمانی:

به معنای سطحی از انرژی و توانایی است که به مردم اجازه می‌دهد تا کارهای مرسوم روزانه خود را انجام دهند، از اوقات فراغت فعال لذت ببرند، با شرایط اضطراری بدون اضطراب و خستگی بیش از حد مواجه شوند؛ آمادگی جسمانی به جلوگیری از بیماری‌های ناشی از کم تحرکی کمک می‌کند و موجب توسعه توانایی‌های فکری و لذت بردن از زندگی نیز می‌گردد.

انواع فعالیت بدنی

فعالیت بدنی را برحسب میزان انرژی مصرف شده در ضمن فعالیت به انواع سبک، متوسط و شدید گروه‌بندی کرده‌اند.

❖ فعالیت بدنی با شدت متوسط فعالیتی است که منجر به افزایش تعداد ضربان قلب و دفعات تنفس می‌شود ولی این افزایش به حدی نیست که مانع صحبت کردن فرد شود.

❖ فعالیت بدنی شدید، فعالیتی است که در حین انجام آن، فرد به علت افزایش تعداد دفعات تنفس و نفس نفس زدن نمی‌تواند به راحتی صحبت کند.

❖ روش دیگر، دسته‌بندی فعالیت بدنی به دو گروه هوازی و بی‌هوازی است.

❖ فعالیت‌های هوازی فعالیت‌های با شدت متوسط و مدت به نسبت طولانی هستند که گروه‌های عضلانی بزرگ را فعال می‌کنند و انرژی موردنیاز برای این نوع فعالیت‌ها، به‌طور عمده از طریق سیستم هوازی تامین می‌شود. نمونه‌های فعالیت‌های هوازی شامل دویدن آرام، طناب زدن، پیاده‌روی تند، شنا و دوچرخه‌سواری با سرعت کم و متوسط هستند.

❖ فعالیت‌های غیر هوازی، فعالیت‌هایی هستند که مصرف انرژی بدون دخالت اکسیژن انجام می‌شود. این نوع فعالیت‌ها برای بیماران مبتلا به نارسایی قلبی مناسب نیست.





میزان توصیه شده فعالیت بدنی برای سلامت

بر اساس نظر سازمان جهانی بهداشت، انجام حداقل ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی هوازی در هفته با شدت متوسط (با فواصل منظم در ۳ تا ۵ نوبت) یا ۷۵ دقیقه فعالیت بدنی شدید یا ترکیب معادلی از هر دو، برای بزرگسالان توصیه می شود. البته هرچه میزان فعالیت بیشتر باشد اثرات مفید آن بیشتر خواهد بود. در برنامه های ورزشی همراه با ورزش های هوازی باید برای ورزش های مقاومتی و قدرتی (مانند حرکاتی که باعث انقباض با قدرت عضله می شوند) نیز زمانی را اختصاص داد. افزایش تدریجی شدت فعالیت ها و نرمش قبل و بعد از انجام فعالیت ورزشی به منظور گرم کردن و سرد کردن تدریجی بدن ضروری است.

خودارزبایی سطح آمادگی فعالیت بدنی

در صورتی که قصد دارید یک برنامه فعالیت بدنی را آغاز نموده یا شدت آن را نسبت به قبل افزایش دهید، باید پرسشنامه آمادگی فعالیت بدنی را تکمیل کنید. این پرسشنامه برای افراد ۱۵ تا ۶۹ سال استفاده می شود.

پرسشنامه آمادگی فعالیت بدنی

۱ آیا تاکنون پزشک به شما گفته است که مشکل قلبی دارید و باید تنها فعالیت های بدنی توصیه شده توسط پزشک را انجام دهید؟ بله خیر

۲ آیا هنگامی که فعالیت بدنی انجام می دهید در ناحیه سینه احساس درد می کنید؟ بله خیر

۳ آیا در ماه گذشته هنگامی که فعالیت بدنی انجام نمی دادید، در سینه





خود درد داشته‌اید؟ بله خیر

۴ آیا تعادل خود را به دلیل سرگیجه از دست می‌دهید یا تاکنون هشیاری خود را از دست داده‌اید؟ بله خیر

۵ آیا مشکل استخوانی یا مفصلی دارید که با تغییر میزان فعالیت بدنی تشدید شود؟ بله خیر

۶ آیا در حال حاضر به دلیل مشکل قلبی یا فشارخون بالا برای شما دارو تجویز شده است؟ بله خیر

۷ آیا محدودیت جسمانی دیگری برای عدم انجام فعالیت بدنی دارید؟ بله خیر

تحلیل وضعیت آمادگی شروع فعالیت بدنی

در صورتی که پاسخ شما به یک یا بیش از یکی از سوالات بله است: پیش از شروع انجام فعالیت بدنی بیشتر باید با پزشک مشورت کنید. لازم به ذکر است در مورد فعالیت‌های بدنی سبک مانند پیاده‌روی آهسته این امر ضروری نیست.





اهمیت ورزش در پیشگیری

و درمان بیماری‌های غیر واگیر

از ورزش و فعالیت‌های منظم بدنی می‌توان برای پیشگیری، درمان و کنترل بیماری‌ها استفاده کرد. مهم‌ترین آثار فعالیت بدنی و تمرین‌های ورزشی، عبارتند از:

❖ پیشگیری از بیماری‌های قلبی و عروقی

❖ کنترل وزن

❖ تنظیم میزان قند خون

❖ ایجاد روحیه نشاط و شادابی

پیشگیری از خطرات احتمالی

سالمدندان و افراد مبتلا به بیماری‌های قلبی عروقی، مزمن تنفسی، دیابت و... باید بدانند چه نوع و چه مقدار (مدت‌زمان و شدت) ورزش برای آن‌ها خوب است و حتما پاسخ این پرسش‌ها را از پزشک خود بخواهند؛ اگر شما هر یک از این شرایط را دارید به توصیه‌های عمومی زیر برای انجام فعالیت بدنی توجه کنید:





❖ در سطح صاف پیاده‌روی کنید و از بالا رفتن از سربالایی خودداری کنید.

❖ سعی کنید حداقل ۵ روز در هفته تمرین کنید.

❖ تمرین خود را به تدریج از روزی ۱۰ دقیقه تا ۳۰ الی ۶۰ دقیقه در روز افزایش دهید. این کار ممکن است ۸ تا ۱۲ هفته طول بکشد تا به آن مدت دست یابید.

❖ اگر به مقدار مناسب و درست فعالیت کنید، نباید خسته شوید و در هنگام فعالیت باید بتوانید بدون اینکه مشکل تنفسی داشته باشید، صحبت کنید.

❖ در هوای سرد کمتر از ۵ درجه و هوای گرم بالای ۳۰ درجه یا در زمان غذا خوردن ورزش نکنید.

❖ لباس و کفش مناسب بپوشید. از لباس‌های سبک و جاذب عرق (نخی یا کتان) که پوست بتواند به راحتی تنفس کند استفاده کنید. در سرما از چندلایه لباس نازک به جای یک لباس کلفت استفاده کنید که با فعالیت و گرم شدن، امکان در آوردن لایه‌های بیرونی باشد.

❖ اگر پیاده‌روی بخشی از تمرین است، دورتادور ساختمان یا دور جاده به شکل دایره پیاده‌روی کنید. پیاده‌روی در مسیر مستقیم باعث می‌شود از محل شروع ورزش دور شوید.

❖ از فعالیت‌های خیلی زیاد پرهیز کنید. اشیای سنگین را که زود شما را خسته می‌کند، هل ندهید، نکشید، بلند نکنید یا فشار ندهید.

❖ بهتر است فعالیت ورزشی خود را در پارک نزدیک خانه و تا حد امکان در ساعت‌های اولیه روز انجام دهید.





❖ در صورت اقدام به ورزش در ساعات اولیه صبح یا بعد از خواب صبح لازم است حتماً ۱۰ تا ۱۵ دقیقه با راه‌پیمایی آرام و حرکات ورزشی با شدت آهسته، در ابتدا اقدام به گرم کردن خود کنید.

❖ توصیه می‌شود مشخصات فردی شامل نام و نام خانوادگی و تلفن خود و یا یکی از آشنایان را در جیب خود قرار دهید تا در صورت بروز حادثه خاص، امکان تماس با نزدیکان شما فراهم شود.

❖ افراد مبتلا به فشارخون بالای شدید و کنترل نشده (برای مثال، فشارخون سیستولی مساوی یا بیشتر از ۱۸۰ میلی‌متر جیوه و یا فشارخون دیاستولی مساوی یا بیشتر از ۱۱۰ میلی‌متر جیوه در شرایط استراحت)، باید تمرین ورزشی را تنها پس از ارزیابی پزشک و تجویز داروهای ضد پرفشاری خون مناسب، به برنامه درمانی خود اضافه کنند.

❖ سنجش قند خون قبل و تا چند ساعت پس از فعالیت ورزشی، به‌ویژه هنگام شروع یا تعدیل برنامه فعالیت ورزشی اقدام مناسبی است.

❖ ورزش در افراد مبتلا به دیابت با قند خون ناشتای کمتر از ۷۰ میلی‌گرم در دسی‌لیتر و بالاتر از ۲۵۰ میلی‌گرم در دسی‌لیتر ممنوع است.





هنگام انجام فعالیت بدنی

توجه به نکات زیر اهمیت دارد:

❖ قبل و پس از فعالیت بدنی استراحت کنید. وقتی احساس می‌کنید خیلی خسته هستید، چند بار استراحت کوتاه مؤثرتر از استراحت طولانی است.

❖ بعد از غذا فوراً فعالیت بدنی انجام ندهید. حداقل یک ساعت قبل از غذا و تا دو ساعت بعد از غذا فعالیت شدید انجام ندهید.

❖ پیاده‌روی در سطح صاف، راحت‌ترین، در دسترس‌ترین و کم‌هزینه‌ترین فعالیت بدنی برای حفظ سلامتی است.

❖ لباس نخی و کفش مناسب از جمله لوازمی هستند که پیاده‌روی و ورزش را نشاط‌بخش می‌سازد. کفش بهتر است ۳ سانتی‌متر پاشنه داشته باشد و ترجیحاً کفش‌های ورزشی که دارای پاشنه نسبتاً نرم در داخل و پاشنه یکپارچه و محکم در خارج باشند، بهترین گزینه هستند. لباس، کفش و جوراب، باید متناسب با نوع فعالیت ورزشی و فصل انتخاب شوند.

❖ طبق توصیه کارشناسان، روزانه ۳۰ دقیقه ورزش ۵ تا ۷ روز در هفته با شدت متوسط برای حفظ سلامتی و پیشگیری از بیماری‌ها لازم است. امروزه بر تداوم و یکسره بودن زمان ورزش روزانه در عرض ۳۰ دقیقه هم تأکیدی نیست، بلکه معتقدند ۳ دوره ۱۰ دقیقه‌ای ورزش روزانه نیز مفید است.





❖ همیشه در ابتدای ورزش یا پیاده‌روی، ۵ تا ۱۰ دقیقه بدن را گرم کنید؛ یعنی حرکات ورزشی و سرعت قدم برداشتن باید به تدریج افزایش یابد تا قلب، ریه‌ها و عضلات به تدریج هماهنگی لازم را برای مصرف انرژی و اکسیژن به دست آورند. قبل از پایان یافتن ورزش نیز ۵ تا ۱۰ دقیقه با کم کردن سرعت و انجام حرکات ملایم‌تر بدن خود را سرد کنید. استفاده از مرحله‌های گرم و سرد کردن بدن باعث پیشگیری از دردهای شدید عضلانی نیز می‌شود.

❖ در زمان فعالیت و نیز قبل و بعد از آن از آب و مایعات استفاده کنید.

❖ مصرف مقدار کافی آب در روز ضروری است. در صورت گرم بودن هوا به علت عرق کردن زیاد، مایعات بیشتری بنوشید.

❖ اگر روزها خارج از منزل پیاده‌روی می‌کنید، حتماً از کرم‌های ضد آفتاب یا کلاه استفاده کنید. اگر شب و خارج از منزل پیاده‌روی می‌کنید از لباس‌هایی استفاده کنید که شیرنگ باشند تا احتمال تصادف با وسایل نقلیه را کاهش دهید.

❖ آلودگی هوا یکی از مشکلات شهرهای بزرگ است. بهتر است از پیاده‌روی و ورزش در محیط باز در روزهایی که شاخص آلودگی هوا در شرایط بحرانی است خودداری کنید. سعی کنید در روزهای پاک در پارک‌ها و فضای سبز به ورزش بپردازید.





چه ورزشی برای شما مناسب‌تر است؟

❖ فعالیت‌هایی را انتخاب کنید که با سن شما متناسب باشند. اگرچه هر فردی می‌تواند با رعایت نکات ایمنی، فعالیت‌های متفاوتی را با شدت‌های مختلف انتخاب کرده و در آن‌ها شرکت کند، اما ماهیت بعضی از فعالیت‌ها برای گروه‌های سنی مختلف ممکن است، مناسب نباشد.

❖ فعالیت‌هایی را انتخاب کنید که بتوانید به‌طور منظم و مستمر آن‌ها را انجام دهید. فعالیت‌هایی که به‌صورت موردی و هر چند وقت یک بار قابل اجرا هستند، نمی‌توانند در پیشگیری و یا بهبود و درمان بیماری‌ها مؤثر باشند.

ورزش و پیاده‌روی

یکی از آسان‌ترین ورزش‌ها پیاده‌روی است. اگر پیاده‌روی در خارج از منزل انجام شود، دو فایده عمده دارد: یکی اینکه ارتباط با مردم زیاد می‌شود و دیگری اینکه می‌توان از مناظر طبیعی استفاده کرد. این موارد به سلامت روحی شما نیز کمک خواهد کرد و از فشارهای عصبی می‌کاهد.





برای به دست آوردن نتایج بهتر، حین پیاده‌روی:

- ❖ سر را بالا گرفته و جلو را نگاه کنید،
- ❖ شانه‌ها عقب نگاه داشته شوند و سینه فراخ شود تا تنفس به راحتی انجام گیرد.
- ❖ بازوها را در زاویه ۹۰ درجه قرار داده و حرکت دهید. آن‌ها را نزدیک به بدن نگاه‌دارید.
- ❖ عضلات شکم خود را منقبض کرده و به داخل بدهید.
- ❖ پیاده‌روی را با گام‌های استوار شروع کنید.
- ❖ اگر شرایط جسمی شما طوری است که هرکدام از شرایط بالا را نمی‌توانید داشته باشید، فقط تا حد امکان راست بایستید و شروع کنید.
- ❖ برنامه پیاده‌روی با ۱۰ دقیقه پیاده‌روی در روز شروع می‌شود. اگر توانایی ۱۰ دقیقه پیاده‌روی در روز را هم ندارید، پیاده‌روی را از ۲ تا ۵ دقیقه شروع کنید و آرام آرام زمان آن را افزایش دهید. مهم این است که از جای خود برخاسته و حرکت کنید. فراموش نکنید وقتی باید زمان پیاده‌روی خود را از ۱۰ دقیقه بیشتر کنید که حین پیاده‌روی احساس تنگی نفس و خستگی نکنید و قادر باشید به صحبت کردن ادامه دهید.
- ❖ پیشرفت باید آهسته و پیوسته باشد. بهتر است آرام آرام پیشرفت کنید اما صدمه نیندازید.





اگر کاهش وزن نیز از اهداف برنامه ورزشی شماست به نکات زیر توجه کنید:

وزن خود را مدیریت کنید

اغلب ما در مقاطعی از زندگی به فکر کاهش وزن یا تغییر رژیم غذایی می‌افتیم؛ اما مشکل این جا است که ما بیشتر به کاهش وزن در مقاطع کوتاه به‌جای بررسی دقیق خطرات چاقی و تنظیم شیوه زندگی و عادات‌های غذایی سالم برای بلندمدت فکر می‌کنیم. دوره‌های مکرر رژیم‌های غذایی سخت و محدودکننده، زیان‌آور و آسیب‌رسان هستند. افزون بر این، احساس سرخوردگی پس از هر دوره عدم موفقیت، هزینه‌های روانی زیادی را در درازمدت بر ما تحمیل خواهد کرد. حفظ و نگهداری یک بدن سالم مستلزم توجه و تمرکز دایمی در طول زندگی برای داشتن شیوه زندگی سالم است.

کنترل وزن سنجیده و مناسب

دریافت انرژی = مصرف انرژی

در صورتی که انرژی بیش از آنچه که سوزانده می‌شود دریافت شود وزن افزایش خواهد یافت. اگر بیش از آنچه که دریافت می‌شود سوزانده شود، کاهش وزن رخ خواهد داد و اگر این دو مقدار با هم برابری کنند تغییر در وزن ایجاد نخواهد شد. البته توجه داشته باشیم که میزان مصرف انرژی در افراد مختلف و حتی در افراد با سن، جنس، قد و وزن مشابه، متفاوت است؛ بنابراین بهتر است خودمان را با هیچ کس دیگری مقایسه نکنیم.





آیا وزن شما طبیعی است

یا به اضافه وزن و چاقی مبتلا هستید؟

داشتن وزن مناسب اهمیت زیادی در سلامت افراد دارد. بر این اساس لازم است هر فردی از وضعیت وزن خود و طبیعی یا غیرطبیعی بودن آن آگاهی داشته باشد و اقدامات لازم را انجام دهد. ما با محاسبه نمایه توده بدنی* خود می‌توانیم از وضعیت وزن خود آگاه شویم.



راهنمای انجام:

برای محاسبه نمایه توده بدنی نیاز به اندازه‌گیری قد و وزن دارید. قد و وزن خود را بدون کفش و لباس‌های اضافی اندازه‌گیری نمایید.

محاسبه نمایه توده بدنی:

برای محاسبه نمایه توده بدنی ابتدا اندازه قد را از سانتی‌متر به متر تبدیل کنید. سپس عدد حاصل را در خود همان عدد ضرب نموده و آن را در مخرج کسر فرمول محاسبه نمایه توده بدنی قرار دهید. سپس اندازه وزن برحسب کیلوگرم را در صورت کسر قرار دهید و آن را بر مجذور قد تقسیم کنید تا نمایه توده بدنی شما به دست

* (BMI=Body Mass Index)





آید. حال عدد نمایه توده بدنی خود را با جدول زیر مطابقت دهید و با استفاده از این جدول، طبیعی یا غیرطبیعی بودن آن را مشخص نمایید. اگر این عدد در محدوده طبیعی نبود، وضعیت تغذیه و میزان فعالیت بدنی روزانه خود را بازنگری کنید.

$$\text{محاسبه نمایه توده بدنی} = \frac{\text{وزن به کیلوگرم}}{(\text{قد به متر})^2}$$

طبقه بندی	مقدار نمایه توده بدنی
لاغری	کمتر از ۱۸/۵
طبیعی	۱۸/۵ - ۲۴/۹
اضافه وزن	۲۵/۰ - ۲۹/۹
چاقی درجه ۱	۳۰ - ۳۴/۹
چاقی درجه ۲	۳۵ - ۳۹/۹
چاقی درجه ۳	۴۰ و بیشتر

به عنوان مثال، در فردی با قد ۱۶۵ سانتی متر و وزن ۶۷ کیلوگرم، نمایه توده بدنی به صورت زیر محاسبه می شود:

$$\frac{۱۶۵}{۱۰۰} = ۱۶,۵$$

سپس این عدد را در خودش ضرب نمایید:

$$۱/۶۵ \times ۱/۶۵ = ۲/۷۲۲۵$$

در مرحله بعد وزن را بر عدد به دست آمده از مجذور قد تقسیم کنید:

$$۲۴,۶ = \frac{۶۷}{۲/۷۲۲۵}$$

با تطبیق عدد حاصل با جدول فوق مشخص می شود که این فرد در گروه طبیعی قرار دارد.





چگونه عاقلانه و سالم وزن خود را مدیریت کنید؟

- ❖ وضعیت فعلی خود را ارزیابی کنید. عادت‌های غذایی خود را به مدت ۲ تا ۳ روز زیر نظر بگیرید. به نکات مثبت و نیز مواردی که باید اصلاح شوند توجه کنید.
- ❖ برنامه‌ریزی کنید، یعنی برای خود هدف تعیین کنید و برای رسیدن به آن تلاش کنید.
- ❖ رژیم غذایی سالم داشته باشید.
- ❖ فعال باشید و به تدریج فعالیت خود را افزایش دهید. در طول زمان انجام این کار برای ما آسان و آسان‌تر خواهد شد.
- ❖ مثبت‌اندیش باشید. صبور و مقاوم باشید. این وزن اضافی در مدت یک شب به دست نیامده است، پس در انتظار یک راه حل فوری نباشید.
- ❖ برای موفقیت به خود پاداش دهید. اهداف کوتاه‌مدت را در نظر داشته باشید و پس از دستیابی به هر کدام خود را تشویق کنید (خرید کفش جدید، سی دی موردعلاقه و هر چه که به انگیزه شما کمک می‌کند حتی گفتن آفرین!).





توصیه‌های خودمراقبتی برای انجام صحیح فعالیت بدنی

- ۱ فعالیت بدنی را که مناسب با سن و شرایط زندگی شما است انتخاب کنید.
- ۲ قبل از شروع هر فعالیت بدنی ۵ تا ۱۰ دقیقه نرمش کنید.
- ۳ حداقل ۵ روز در هفته روزانه ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی منظم یا ۳ بار و هر بار ۱۰ دقیقه ورزش روزانه داشته باشید.
- ۴ ساده‌ترین و عملی‌ترین فعالیت بدنی، پیاده‌روی است.





- ۵ فعالیت بدنی خود را به تدریج تا سطوح متوسط (مانند پیاده‌روی سریع) افزایش دهید.
- ۶ یک‌زمان یا زمان‌های خاص را برای انجام فعالیت بدنی انتخاب کنید و به آن وفادار بمانید.
- ۷ برای تداوم فعالیت بدنی، ورزش‌های دسته‌جمعی را انتخاب کنید.
- ۸ ورزش‌هایی انجام دهید که وضعیت قلب و ریه را بهبود بخشد و سه مشخصه اصلی زیر را داشته باشند:
 - ❖ **سریع:** تعداد ضربان قلب و تنفس افزایش یابد تا حدی که عرق کنید.
 - ❖ **مداوم:** حداقل ۱۰ دقیقه بدون وقفه ادامه یابد.
 - ❖ **منظم:** حداقل ۳ تا ۵ بار در هفته تکرار شود.
- ۹ اگر به بیماری خاصی مبتلا هستید قبل از برنامه‌ریزی برای فعالیت بدنی با پزشک خود مشورت کنید تا راهنمایی‌های لازم و برنامه مناسب را به شما ارائه دهد.
- ۱۰ در هنگام ورزش برای به حداقل رساندن خطر آسیب به بدن، ابتدا بدن را گرم کنید و در پایان هم به تدریج با انجام حرکات کششی ورزش را به اتمام برسانید.

توصیه‌های خودمراقبتی برای داشتن یک زندگی فعال‌تر و

کنترل وزن

- ❖ هنگام صحبت با تلفن، راه بروید.
- ❖ در باغچه کوچک منزل خود باغبانی کنید و برگ‌های خشک را جمع کنید.
- ❖ کارهای خانه را انجام دهید؛ برای مثال جارو بزنید و زمین را دستمال بکشید.
- ❖ ۳۰ دقیقه از زمانی را که در اداره به ناهار اختصاص می‌دهید ورزش کنید.
- ❖ با بچه‌هایتان بازی کنید و با آن‌ها به پیاده‌روی بروید.
- ❖ به جای عوض کردن کانال تلویزیون با استفاده از «کنترل از راه دور»، از دکمه‌های خود تلویزیون برای عوض کردن کانال استفاده کنید.
- ❖ از نشستن‌های طولانی، مثلاً در حین تماشای تلویزیون خودداری کنید.





❖ خودروی خود را درجایی دورتر از مرکز خرید پارک کنید و تا آن جا پیاده روی کنید.

❖ برای خرید مایحتاج روزمره و هنگام رفتن به خانه یا محل کار، مسیر را پیاده طی کنید و یا از دوچرخه استفاده کنید.

❖ چنانچه لازم است از اتوبوس یا مترو و... برای رفتن به منزل یا محل کار استفاده شود، از یک یا چند ایستگاه قبل از رسیدن به مقصد از اتوبوس پیاده شوید و بقیه مسیر را پیاده بروید.

❖ وقتی بچه‌ها را به پارک می‌برید، به جای نشستن روی صندلی، در اطراف فضای بازی آن‌ها قدم بزنید.

❖ در صورتی که منع پزشکی وجود نداشته باشد، تا حد امکان به جای آسانسور یا پله‌برقی از پله برای بالا و پایین رفتن استفاده کنید.

❖ به‌منظور اجرای صحیح حرکات ورزشی، یک فیلم ورزشی بخرید و در خانه نگاه کنید.

❖ در روز تعطیل، به همراه یک دوست به یک پیاده‌روی طولانی مدت بروید.

❖ زیاده از حد توقع نداشته باشید و یک‌مرتبه فعالیت بدنی را با شدت و مدت زیاد شروع نکنید. پیشرفت نیازمند زمان است و یک دفعه به دست نمی‌آید.

❖ از هر فرصتی برای انجام فعالیت بدنی استفاده کنید. از زمان خود استفاده کنید تا زندگی سالم‌تری داشته باشید.

❖ هم‌زمان با برنامه‌های نرمش و ورزش در تلویزیون همراه با آنها نرمش کنید.



❖ با دوستانی که فعالیت و جنب و جوش بیشتری دارند، همراه شوید.
 ❖ در زمان صرف غذا تمام عوامل مزاحم مانند تلفن، تلویزیون، رایانه، گوشی همراه و رادیو را خاموش و یا از خود دور کنید.
 ❖ اوقات فراغت خود را با ورزش سپری کنید.
 ❖ به جای تنقلات بی ارزش، از میوه، سبزی و مواد غذایی سالم استفاده کنید.
 ❖ به جای بلعیدن غذا، هر لقمه را به آرامی بجوید و قاشق و چنگال را پس از خوردن هر لقمه از غذا در بشقاب بگذارید.
 ❖ اگر گرسنه نیستید، غذا خوردن را به زمانی موکول کنید که واقعاً گرسنه‌اید.
 ❖ مدت زمان خاصی را برای غذا خوردن تعیین کنید (اما در آن زمان پر خوری نکنید).

❖ احساس واقعی گرسنگی را بشناسید.
 ❖ اگر معمولاً عادت دارید تمام غذای درون بشقاب‌تان را بخورید بشقاب کوچک‌تری برای خود بگذارید.
 ❖ از خرید مواد غذایی پرکالری که شما را به خوردن هله هوله تحریک می‌کنند صرف نظر کنید یا پس از خرید، آن‌ها را در جایی نگهداری کنید که دسترسی به آن آسان نباشد.
 ❖ هنگامی که گرسنه هستید به خرید مواد غذایی نروید.
 ❖ کاهش سرعت غذا خوردن و افزایش مدت جویدن غذا به کنترل وزن کمک می‌کند.

❖ با بهانه‌هایی که باعث می‌شود فعالیت بدنی کافی نداشته باشید مقابله کنید و برای هر یک راه‌حلی پیدا کنید، بهانه‌هایی مثل کمبود زمان، اثر اجتماعی، کمبود انگیزه، کمبود اراده یا انرژی، کمبود منابع و هزینه، اضافه‌وزن یا چاقی، عدم امنیت، داشتن فعالیت‌های روزمره زندگی، خستگی، مشغله زیاد.
بهانه شما چیست، برای آن چه راه‌حلی دارید...





انواع فعالیت بدنی

نوع فعالیت	تعریف	مثال
فعالیت‌های با شدت متوسط	باعث افزایش ضربان قلب و تنفس شود. حین انجام فعالیت فرد قادر به حرف زدن باشد. فرد احساس گرما کند. کمی عرق کند.	پیاده‌روی تند، اسکیت، تند راه رفتن، مشارکت فعال در بازی و ورزش به همراه دیگران، حرکات موزون
فعالیت‌های شدید	باعث افزایش شدید ضربان قلب و تنفس شود. حین انجام فعالیت فرد قادر به حرف زدن به صورت شمرده نباشد. به شدت عرق کند.	دویدن، دوچرخه‌سواری سریع، شنا کردن سریع، بسکتبال، تنیس، بالا رفتن از تپه و کوه، شرکت در برنامه‌های ورزشی و بازی به صورت مسابقه
فعالیت‌های تقویت‌کننده عضلات و استخوان‌ها	حفظ حداقل قدرت عضلات و استخوان‌ها به عملکرد بدن کمک کرده، باعث کاهش آسیب‌ها می‌شود و استقامت بدن را افزایش می‌دهد. به منظور انجام این فعالیت‌ها می‌توان از دمبل، هالتر، دستگاه‌های تمرینی، کش تمرینی و... استفاده کرد. این حرکات باید ۲ تا ۳ روز در هفته و برای هر حرکت ۸ تا ۱۲ بار اجرا انجام شود.	نشست و برخاست، استفاده از وسایل بدنسازی، نرمش، پریدن، طناب‌بازی
فعالیت‌های کششی	انعطاف‌پذیری عبارت است از ظرفیت حرکت آزادانه در تمام طول دامنه حرکت مفصل، بدون اینکه کوچکترین فشاری به آن وارد شود. افرادی که انعطاف‌پذیری کمتری دارند در کارهای روزمره زود خسته می‌شوند و بدنشان مستعد آسیب است.	حرکات کششی
فعالیت‌های تعادلی	فعالیت‌های مؤثر بر تعادل بدن	راه رفتن روی پاشنه و انگشتان، ایستادن روی یک پا، نشستن و برخاستن، یوگا





نمونه‌هایی از فعالیت‌های با شدت متوسط و شدید برای بزرگسالان

فعالیت با شدت زیاد	فعالیت با شدت متوسط
<ul style="list-style-type: none"> ❖ دویدن با سرعت ۱۲ کیلومتر بر ساعت ❖ ورزش‌هایی نظیر فوتبال، والیبال ❖ دوچرخه‌سواری با سرعت ۱۶ کیلومتر در ساعت ❖ قایقرانی (پارو زدن) ❖ شنا ❖ تنیس یک نفره ❖ باغبانی سنگین به طوری که ضربان قلب افزایش یابد ❖ کوه‌پیمایی با کوله‌پشتی 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ راه رفتن تند با سرعت ۸ کیلومتر بر ساعت ❖ دوچرخه‌سواری با سرعت کمتر از ۱۶ کیلومتر در ساعت ❖ بیل زدن باغچه ❖ شنای آرام ❖ تنیس دو نفره

توصیه‌های خودمراقبتی طب ایرانی در فعالیت بدنی

طب ایرانی در خصوص سبک زندگی سالم و پیشگیری و درمان بیماری‌ها، راهکارهای متعددی را ارائه می‌دهد، بدیهی است بررسی دقیق علت هر شکایت و انتخاب بهترین راه‌کار با بهره‌گیری از دستورهای طب رایج و طب ایرانی باید مدنظر قرار گیرد.

اهمیت ورزش در طب ایرانی:

❖ با توجه به اهمیت ورزش در حفظ و ارتقای سلامت، در طب ایرانی هم به عنوان یکی از اصول شش گانه زندگی به آن توجه می‌شود.

❖ انتخاب ورزش مناسب با توجه به شرایط فردی (مزاجی)، اقلیم‌های متفاوت و فصول سال امری بسیار مهم است.

❖ توصیه می‌شود در فصل زمستان نسبت به سایر فصول به انجام ورزش توجه بیشتری صورت گیرد. انجام ورزش‌های سنگین و طولانی در فصل گرم سال نهی شده است.

❖ زمان مناسب ورزش در هر فصل

• بهترین زمان ورزش کردن در بهار، نزدیک ظهر و در تابستان، ابتدای روز است. در فصل زمستان، ورزش در آخر روز از همه زمان‌ها مناسب‌تر به نظر می‌رسد؛ ولی اگر امکان آن وجود نداشت، ورزش کردن در ابتدای روز و یا شب هنگام در مکانی با گرمی متوسط توصیه می‌گردد.

❖ برای افراد با مزاج مرطوب (یعنی مزاج‌های گرم و تر یا سرد و تر)، ورزش حرفه‌ای و شدیدتری توصیه می‌شود.







۲۰ آبان تا ۱۵ دی ماه ۱۴۰۲

کاهش مصرف قند، نمک روغن و چربی





اهداف آموزشی

- بعد از مطالعه این راهنما قادر خواهید بود:
- ❖ روش‌های کاهش مصرف قند و شکر را بیان کنید.
- ❖ روش‌های کاهش مصرف نمک را بیان کنید.
- ❖ روش‌های کاهش مصرف روغن و چربی را بیان کنید.



کاهش مصرف قند و شکر

در ایران شیوع دیابت در حدود ۱۰ درصد (از هر ۱۱ نفر ۱ نفر) گزارش شده است و پیش‌بینی می‌شود که ۴ میلیون نفر از ابتدای خود به دیابت بی‌خبرند. طبق گزارش سازمان جهانی بهداشت هر ساله حدود نیمی از افرادی که به علت قند خون بالا فوت می‌کنند، کمتر از ۷۰ سال سن داشته‌اند. طبق گزارش این سازمان، بزرگسالان مبتلا به دیابت ۲ تا ۳ برابر بیشتر در معرض سکته قلبی و مغزی قرار دارند. بر اساس توصیه سازمان جهانی بهداشت کمتر از ۱۰ درصد انرژی روزانه باید از قندهای ساده تامین شود و در حال حاضر به علت افزایش روزافزون بیماری دیابت، اضافه وزن و چاقی، به تأمین کمتر از ۵ درصد انرژی روزانه از قندهای ساده تأکید شده است.



مصرف زیاد قند و شکر، شربت‌ها و نوشیدنی‌های شیرین باعث سرطان، بیماری‌های قلبی - عروقی، اضافه وزن، چاقی و دیابت، پوسیدگی دندان و ... می‌شود. بسیاری از مواد غذایی که مصرف می‌شوند دارای شکر افزوده هستند. این نوع شکر برای افزایش طعم به محصولاتی که در کارخانه‌ها یا در خانه تولید می‌شوند، افزوده می‌شود. مهم‌ترین منابع شکر افزوده، نوشابه‌های گازدار، ماء‌الشعیر، آب‌میوه‌های صنعتی، شیرکاکائو، بستنی، انواع بیسکویت، کیک و شیرینی و شکلات‌ها هستند.

زنان در روز نباید بیش از ۱۰۰ کالری (۶ قاشق چای‌خوری) و مردان نباید بیش از ۱۵۰ کالری (۹ قاشق چای‌خوری) قند و شکر مصرف نمایند. این مقدار شامل قند پنهان در مواد خوراکی مثل عسل، مربا، بستنی، نوشابه و آب‌میوه، شیرینی و شکلات هم می‌شود. مقدار قند پنهان در بعضی از مواد غذایی در زیر شرح داده شده است:

۱ یک قاشق غذاخوری سس گوجه‌فرنگی، حدود ۴ گرم شکر (حدود یک قاشق چای‌خوری)؛

۲ یک قوطی نوشابه شیرین شده با شکر، ۳۰ گرم شکر معادل ۱۰ قاشق چای‌خوری شکر؛

۳ دو قاشق غذاخوری شکلات، حدود ۲۱ گرم شکر معادل ۷ قاشق چای‌خوری شکر دارد.

توجه داشته باشیم: عادت کردن ذائقه به مواد شیرین به‌طور معمول از دوران کودکی شروع می‌شود.





توصیه‌های خودمراقبتی

برای کاهش مصرف قند و شکر

- ❖ مصرف مواد غذایی دارای قندهای ساده (شیرینی، شکلات، آب نبات، مربا، انواع شربت‌ها، نوشابه‌ها و آبمیوه‌های صنعتی) را کاهش دهید.
- ❖ به جای مصرف نوشابه‌های شیرین، آبمیوه‌های صنعتی و نوشابه‌های گازدار از آب، دوغ، کفیر، آبمیوه طبیعی و ... استفاده کنید.
- ❖ برای آگاهی از میزان قند و شکر در مواد غذایی آماده، به برچسب روی بسته‌بندی آنها توجه کنید و محصولاتی که حاوی کمترین مقدار قند افزوده هستند را انتخاب کنید.
- ❖ در هنگام پخت و تهیه غذا، مقدار شکر را کاهش دهید.
- ❖ در میان وعده‌ها از میوه‌های تازه یا بیسکویت‌های سبوس‌دار به جای کیک‌ها و شیرینی‌های تر که پرچرب و شیرین هستند، استفاده کنید.
- ❖ در هنگام تهیه کیک‌ها و شیرینی‌های ساده خانگی به جای شکر از میوه‌های تازه، بخارپز یا پخته شده استفاده کنید.
- ❖ همراه چای از چند دانه توت خشک، انجیر خشک، کشمش و یا سایر خشکبارها به جای قند و شکر استفاده کنید.
- ❖ بهترین راه کم کردن مصرف شیرینی‌ها نخردن یا کمتر خریدن آنها است. سعی کنید خرید انواع شیرینی، کلوچه، شکلات، کیک و مواد قندی را محدود و منحصر به مناسبت‌های خاص کنید و از انبار کردن مواد قندی ذکرشده در کابینت آشپزخانه جدا بپرهیزید.



کاهش مصرف نمک

بر اساس توصیه سازمان جهانی بهداشت حداکثر مقدار مصرف روزانه نمک ۵ گرم است (معادل یک قاشق مرباخوری)، در حالی که میزان مصرف نمک در خانوارهای ایرانی ۲ تا ۳ برابر این مقدار است. سازمان جهانی بهداشت اعلام کرده است که ۳۳ درصد بزرگسالان دنیا به فشارخون بالا مبتلا هستند (یک نفر از هر سه بزرگسال). بنابراین توصیه این سازمان، با کاهش مصرف نمک به کمتر از ۵ گرم در روز (معادل یک قاشق مرباخوری) می‌توان مرگ و میر ناشی از بیماری‌های قلبی - عروقی را کاهش داد.



توصیه‌های خودمراقبتی برای کاهش مصرف نمک

- ❖ برای پیشگیری از افزایش فشارخون، مصرف نمک را کاهش دهید.
- ❖ به هنگام پختن غذا، تا حد امکان نمک کمتری به غذا اضافه کنید.
- ❖ سر سفره یا میز غذا نمکدان را حذف کنید.
- ❖ مصرف نمک را کاهش دهید ولی برای همان مقدار هم، از نمک یددار استفاده کنید.
- ❖ نمک یددار تصفیه شده را در ظروف دردار تیره رنگ و دور از نور نگهداری کنید.
- ❖ از مصرف نمک‌های غیر استاندارد مثل نمک دریا، سنگ نمک و جداً خودداری کنید.
- ❖ برای خیساندن برنج، از نمک تصفیه شده استفاده کنید.
- ❖ همه افراد خانواده از کودک و بزرگسال باید نمک تصفیه شده یددار مصرف کنند.



- ◆ نگهداری و ذخیره نمک یددار به مدت طولانی (بیش از یکسال) موجب از دست رفتن بخشی از ید آن می‌شود، بنابراین تا حد امکان نمک یددار را برای مصرف کوتاه مدت تهیه کنید.
- ◆ مصرف تنقلات و غذاهای شور مثل ماهی دودی، آجیل شور، چیپس، پفک، انواع شور، سوسیس و کالباس که نمک زیادی دارند را کاهش دهید.
- ◆ بیشتر از ۵ گرم نمک در روز مصرف نکنید. این مقدار شامل نمکی که به‌طور طبیعی در غذاها وجود دارد نیز می‌شود.
- ◆ افراد بالای ۵۰ سال، مادران باردار و شیرده و کسانی که بیماری‌های قلبی عروقی و فشار خون بالا دارند، باید بیشتر از بقیه مراقب مقدار نمک مصرفی خود باشند.
- ◆ به برجسب غذایی غذاها توجه کنید، چرا که به شما می‌گویند که در محصول مربوطه چقدر سدیم (نمک) وجود دارد.
- ◆ به جای نمک از ادویه‌جاتی همچون مرزه، نعنا و ریحان خشک در غذاها استفاده کنید.
- ◆ برای بهبود طعم غذا و کاهش مصرف نمک در تهیه غذاها به جای نمک از سبزی‌های تازه، سیر، لیموترش، آب نارنج، آویشن، شوید و ... استفاده کنید.
- ◆ مصرف غذاهای چرب و پرنمک هر روز شما را به سکتة قلبی نزدیک‌تر می‌کند.
- ◆ کاهش مصرف نمک از شما در برابر فشار خون بالا، بیماری‌های قلبی - عروقی و کلیه، پوکی استخوان و برخی از سرطان‌ها مانند سرطان معده محافظت می‌کند.



- ❖ به میوه‌ها و سبزی‌هایی که به صورت خام خورده می‌شوند (مثل گوجه سبز، خیار، گوجه فرنگی و ...) نمک نزنید.
- ❖ از انواع مغز دانه و آجیل‌های بدون نمک و بو نداده مصرف کنید.
- ❖ غذاهای کنسرو شده و بسیاری از مواد غذایی بسته بندی شده آماده دارای مقادیر زیادی نمک هستند، مصرف آنها را کاهش دهید.
- ❖ نان‌های کم‌نمک یا بی‌نمک مصرف کنید. توجه کنید که مقدار نمک موجود در نان‌ها معمولاً زیاد است.
- ❖ سعی کنید مواد غذایی تازه و طبیعی بخورید و مصرف مواد غذایی شور، دودی و ترشی‌ها را کاهش دهید.
- ❖ برای کم کردن مقدار نمک پنیرها، آنها را قبل از مصرف در آب بخیسانید.
- ❖ مهم‌ترین دلیل مصرف زیاد نمک، عادت به طعم شور است. مطمئن باشید با کم کردن مقدار نمک مصرفی خود، در طول زمان به طعم کم‌نمک هم عادت می‌کنید.





کاهش مصرف روغن و چربی

افزایش مصرف روغن و چربی به ویژه چربی‌های اشباع از طریق مصرف بی‌رویه فست‌فودها و غذاهای چرب و سرخ شده موجب افزایش شیوع بیماری‌های غیرواگیر مثل بیماری‌های قلبی - عروقی، دیابت و برخی سرطان‌ها از جمله: سرطان پستان، سرطان پروستات می‌شود. مطالعات سبب غذایی مطلوب در سال ۱۳۹۱ در کشور نشان داده است که سرانه مصرف روزانه روغن و چربی ۴۶ گرم است که از سبب مطلوب غذایی (۳۵ گرم) بیشتر است. چربی‌های اشباع شده شامل منابع حیوانی مانند گوشت، لبنیات و محصولات ماکیان بوده و در دمای اتاق جامد هستند.

چربی‌های غیراشباع از گیاهان به دست می‌آیند، اغلب شامل روغن‌های گیاهی و معمولاً در دمای اتاق مایع هستند. از جمله: روغن زیتون، روغن‌های ذرت و آفتابگردان، سویا و کلزا. روغن‌های گیاهی از جمله روغن کلزا به دلیل دارا بودن اسیدهای چرب امگا ۳ به عنوان یک ماده حفاظتی در برابر بیماری‌های مزمن مانند بیماری‌های قلبی - عروقی و اختلالات چربی خون محسوب می‌شوند. استفاده از چربی‌های غیراشباع باعث کاهش سطح کلسترول بد خون و کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی می‌شود.

همچنین چربی ترانس باعث افزایش سطح کلسترول بد (می‌شود) در حالی که کلسترول خوب (را کاهش می‌دهد). چربی‌های ترانس در روغن‌های جامد و نیمه‌جامد وجود دارند. چربی‌های ترانس همچنین چربی ترانس در مارگارین‌ها (کره گیاهی)، غذاهای آماده تجاری مانند بیسکویت، کیک، کلوچه‌ها و غذاهای سرخ‌کردنی وجود دارند.





توصیه‌های خودمراقبتی برای کاهش مصرف روغن و چربی؛

- ❖ هر نوع روغن برای کاربرد خاصی تهیه شده است. از روغن مایع (روغن کانولا، کنجد یا زیتون) برای مصارف پخت و پز و سالاد و از روغن مخصوص سرخ کردنی برای مصارف سرخ کردن استفاده کنید.
- ❖ برای مصرف کمتر چربی‌ها، غذاها را به صورت کیابی، تنوری، بخارپز یا آب‌پز مصرف کنید.
- ❖ از مصرف بی‌رویه شیرینی‌های خامه‌دار، چیپس، سس سفید سالاد، سوسیس، کالباس، همبرگر، کله پاچه، مغز، دل و قلوه که حاوی مقدار زیادی چربی هستند، اجتناب کنید.
- ❖ به جای چیپس یا سیب زمینی سرخ کرده، سیب زمینی را به صورت پخته، آب‌پز و یا تنوری مصرف کنید.
- ❖ از شیر و لبنیات کم چرب (کمتر از ۲/۵ درصد چربی) استفاده کنید.
- ❖ مصرف کره، سرشیر و خامه را محدود کنید.
- ❖ پوست مرغ و چربی‌های گوشت و مرغ را قبل از طبخ جدا کرده و دور بریزید.
- ❖ سعی کنید کمتر از غذاهای سرخ کرده استفاده کنید.
- ❖ در صورت تمایل به سرخ کردن، ماده غذایی را با کمی روغن و در حرارت کم، نفت دهید.



❖ از حرارت دادن زیاد روغن‌ها و غوطه‌وری ماده غذایی در مقدار زیاد روغن خودداری کنید.

❖ برای تهیه سس سالاد از ماست، آبلیمو، سرکه و روغن زیتون استفاده کنید و از مصرف سس‌های چرب مانند مایونز تا حد امکان اجتناب کنید.

❖ از روغن مخصوص سرخ کردنی حداکثر ۲ تا ۳ بار آن هم نه با فاصله طولانی بلکه در طول یک روز می‌توان استفاده کرد و پس از آن باید روغن را دور ریخت.

❖ برای کم کردن چربی موجود در غذا، به جای گوشت، به آن مقداری پروتئین گیاهی مانند حبوبات (نخود، لوبیا، عدس یا سویا) اضافه کنید.

❖ تا حد امکان از ظروف نجسب برای طبخ غذا استفاده کنید، تا روغن کمتری مصرف شود.

❖ مصرف ماهی به علت داشتن چربی مفید امگا ۳، سبب کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی می‌شود. توصیه می‌شود حداقل دو بار در هفته ماهی مصرف شود و برای بهبود طعم ماهی می‌توان سبزی‌های معطر و آب لیمو به آن اضافه کرد.

❖ فراد سالم می‌توانند هر روز یک تخم‌مرغ مصرف کنند اما مبتلایان به بیماری‌های قلبی، چاقی و فشارخون بالا باید زرده تخم‌مرغ را به ۳ یا ۴ عدد در هفته محدود کنند.

❖ سبزی‌ها و میوه‌ها حاوی مقدار زیادی فیبر و فاقد چربی و کلسترول هستند و علاوه بر این، دارای مقادیر زیادی ویتامین‌ها و آنتی‌اکسیدان هستند. سبزی‌ها و میوه‌ها از بروز بیماری‌های قلبی پیشگیری می‌کنند.



- ❖ پس از سرخ کردن، باید حداکثر روغن اضافی را از ماده غذایی سرخ شده خارج کنید.
- ❖ در هنگام انتخاب روغن‌ها به برجسب تغذیه‌ای آن توجه کنید. در صورتی که بخش مربوط به اسید چرب ترانس روغن قرمز بود، آن را انتخاب نکنید.
- ❖ روغن‌های مایع را دور از نور و حرارت نگهداری کنید.
- ❖ از خرید و مصرف روغن‌هایی که به صورت سنتی با روش پرس سرد در معرض دید افراد تهیه می‌شود مثل روغن کنجد، خودداری کنید.
- ❖ اطلاعات روی برجسب قوطی روغن را باید کنترل کنید که تاریخ مصرف آن نگذشته باشد و نام کارخانه و شماره پروانه ساخت روی بسته ذکر شده باشد و درصد اسیدهای چرب ترانس آن کمتر از ۲ درصد باشد. (اسید چرب ترانس نوعی چربی مضر است که در بروز بیماری‌های قلبی عروقی نقش مهمی دارد.)
- ❖ قوطی روغن را باید در جای خشک، خنک و دور از نور نگهداری کنید.
- ❖ باید روغن را همیشه در ظرف دربسته نگهداری کنید.
- ❖ در صورت بزرگ بودن قوطی روغن، باید از ظروف کوچک‌تر برای نگهداری موقت روغن مصرفی استفاده کنید.
- ❖ برای نگهداری موقت روغن باید از ظرف تمیز و خشک استفاده کنید.
- ❖ برای برداشتن روغن باید از قاشق کاملاً تمیز و خشک استفاده کنید.
- ❖ و قاشق یا وسایل فلزی دیگر را در داخل ظرف روغن قرار ندهید.
- ❖ روغن نباید در هیچ مرحله‌ای بوی تند و نامطبوع داشته باشد.
- ❖ روغن مایع نباید در ظروف شفاف و پشت شیشه فروشگاه‌ها نگهداری شود.
- ❖ روغن مصرف شده را نباید دوباره به ظرف اولیه برگردانید.





سازمان بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی





۲۰ آبان تا ۱۵ دی ماه ۱۴۰۲

مراقبت از پای دیابتی



اهداف آموزشی

- بعد از مطالعه این راهنما قادر خواهید بود:
- ❖ اصول زندگی با دیابت را شرح دهید.
- ❖ عوارض پای دیابتی را بیان کنید.
- ❖ نکات لازم برای پیشگیری از بروز پای دیابتی را رعایت کنید.

مقدمه

حدود ۶۰-۷۰ درصد بیماران دیابتی به درجاتی از اختلال حس مبتلا می‌شوند که موجب بروز زخم پا می‌شود. از خصوصیات زخم پای دیابتی عدم تناسب ظاهر زخم با عمق و ابعاد واقعی آن است زیرا به دلیل خون‌رسانی نامناسب و همین‌طور اختلال حس درد، زخم پای دیابتی به اعماق استخوان گسترش یافته و موجب توسعه عفونت مقاوم به درمان خواهد شد که در اغلب موارد نیاز به قطع عضو دارد.



اهمیت موضوع

یکی از بیماری‌های شایع در جامعه امروزی دیابت است که عوارض متعددی در اعضای حیاتی بدن از جمله قلب، چشم، عروق، کلیه و پا ایجاد می‌کند. آسیب اعصاب (نوروپاتی) یکی از اصلی‌ترین عوارض دیابت است که به چندین شکل خود را نشان می‌دهد، شایع‌ترین شکل آن به صورت بی‌حسی، سوزن سوزن شدن و یا مورمور شدن در پاها است. البته گاهی به صورت از بین رفتن حس درد و حرارت و حس درک موقعیت پا ظاهر می‌شود. به دنبال بی‌حسی در پاها، زخم اتفاق می‌افتد که مهم‌ترین علت بستری بیماران دیابتی است. هرچند کنترل عوارض مربوط به زخم پا



مبتلایان به دیابت چگونه باید زندگی کنند

دیابت یک درمان مادام‌العمر دارد و آن چیزی نیست به جز اصلاح شیوه زندگی.

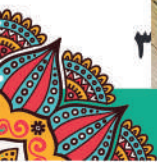
شیوه زندگی مبتلایان به دیابت باید بر ۷ اصل زیر استوار شود:

رژیم غذایی مناسب:

برای کنترل قند خون خود باید غذا خوردن‌تان را کنترل و سعی کنید بدن‌تان را به آن عادت بدهید. هر روز به اندازه مشخص و در زمان‌های ثابت غذا بخورید. به این ترتیب، بدن شما عادت می‌کند، قند خون شما را به کمک داروها کنترل کند. اما هرگز گرسنه نمانید، چون گرسنگی شدید، پرخوری را به دنبال دارد و پرخوری، کنترل قندخون را مختل می‌کند.

ورزش یا پیاده‌روی منظم

ورزش یکی از پایه‌های درمان دیابت است. پیاده‌روی روزانه منظم (دست کم روزی ۳۰ دقیقه) می‌تواند بسیاری از عوارض دیابت را به تأخیر اندازد.



کاهش وزن

بیشتر مبتلایان به دیابت نوع دو، اضافه‌وزن دارند و به همین دلیل، کاهش وزن یکی از اصول درمانی این نوع دیابت به حساب می‌آید.

مصرف مرتب داروها

داروهای خود را بشناسید، نحوه مصرف آن‌ها را از پزشک خود یاد بگیرید و به اطرافیان خود هم یاد بدهید تا در مواقع لزوم به شما کمک کنند. داروها را روزانه در زمان‌های ثابت و مشخص مصرف کنید، چون مصرف منظم و مرتب داروها باعث تنظیم قند خون شما می‌شود.

اندازه‌گیری قند خون

قندخون خود را مرتب کنترل کنید. آزمایش هموگلوبین ای‌وان‌سی (HbA1C) یک نوع آزمایش خون است که نشان



می‌دهد وضعیت کنترل قند خون شما در یک ماه گذشته چطور بوده است. گلوکومترها هم وسایلی هستند که به کمک آن‌ها می‌توانید در هر ساعتی از روز قند خون خود را چک کنید.

آشنایی با عوارض بیماری

مشکلات کلیوی، قلبی، پای دیابتی و کاهش قند خون از رایج‌ترین عوارض دیابت است. دانستن علائم این مشکلات، می‌تواند کمک کند بیماری خود را کنترل کنید. پیگیر بیماری و عوارض آن باشید و مراجعه مرتب به پزشک را فراموش نکنید؛ به‌خصوص در هنگام شک به بروز عوارض دیابت.

مراقبت از پاهای

خیلی مراقب پاهای خود باشید چون خطر بروز زخم و عفونت در پای افراد مبتلا به دیابت کم نیست.





پای دیابتی

یکی از عوارض مهم دیابت، پای دیابتی نامیده می‌شود. در این بیماری ابتدا زخمی در انگشتان پا به وجود می‌آید ولی به علت اختلال در خون‌رسانی، نه تنها زخم خوب نمی‌شود، بلکه به تدریج بدتر می‌شود. در صورت عدم کنترل بیماری، عضو مبتلا دچار قانقاریا شده و برای جلوگیری از پیشرفت آن، اندام مبتلا باید قطع شود. مرحله اول بیماری یعنی به وجود آمدن زخم، اغلب به دلیل بی‌حسی و عدم درک درد، فشار، گرما یا سرما است که ناشی از عوارض عصبی دیابت است. اما عدم بهبودی زخم به دلیل اختلال در عروق و خون‌رسانی عضو مبتلا است.

دو عارضه پای دیابتی:

- 🦶 بی‌حسی و کمرختی پا
- 🦶 عفونت و دیر بهبود یافتن زخم و جراحی‌های پا



توصیه‌های خودمراقبتی برای پیشگیری از بروز پای دیابتی

برای جلوگیری از به‌وجود آمدن پای دیابتی، توصیه‌های خودمراقبتی زیر را جدی بگیرید:

❖ هر روز بعد از فعالیت روزمره یا ورزش، پاهای خود را معاینه کنید و به دنبال زخم، قرمزی، تاول، خراشیدگی، تورم، تغییر رنگ، زخم، ترک‌خوردگی و ترشح اطراف ناخن باشید. برای این کار می‌توانید از یک آینه کمک بگیرید یا از کسی دیگر بخواهید این کار را برای شما انجام دهد.

❖ هر روز بعد از فعالیت روزمره یا ورزش، پای خود را با آب ولرم و صابون معمولی بشویید. از صابون‌های قوی استفاده نکنید، چون این صابون‌ها ممکن است باعث آسیب پوست پای شما شوند.

❖ پاهای خود را خوب خشک کنید؛ به‌خصوص خشک بودن بین انگشتان پا خیلی مهم است، چون عفونت در جای مرطوب بیشتر به وجود می‌آید.

❖ قبل از شستشوی پاها، درجه حرارت آب را با آرنج خود یا دماسنج بررسی کنید.

❖ هنگام شستشوی پا، ضمن استفاده از آب با حرارت ملایم توجه داشته باشید که زمان این استحمام طولانی نشود. زیرا پوست پا بیش از اندازه نرم می‌شود و امکان کنده شدن آن وجود دارد.

❖ بعد از شستشو و استحمام، پوست دست و پای خود را با یک کرم یا روغن معمولی چرب کنید اما توجه داشته باشید بین انگشتان پای شما به هیچ وجه چرب نشود.

❖ پاهای شما به غیر از معاینه توسط خودتان، باید حداقل سالی دوبار توسط یک پزشک هم معاینه شود؛ تا هم اعصاب آن معاینه شوند، هم آسیب‌هایی که شما متوجه آنها نشده‌اید، تشخیص داده شود.





- ❖ ناخن‌های پا را کوتاه نگه‌دارید. در ضمن ناخن نباید از ته گرفته شود.
- ❖ در صورتی که دید شما مشکل دارد، شخص دیگری ناخن‌های شما را بگیرد.
- ❖ ناخن‌های پای‌تان را صاف بگیرید تا گوشه‌هایش در گوشت کنار ناخن فرو نرود. قبل از ناخن گرفتن همیشه انگشتان پای خود را در آب ولرم بگذارید تا ناخن‌های شما نرم شوند.
- ❖ جوراب‌های مناسب نخی یا کتانی بپوشید و روزانه آن‌ها را تعویض کنید. از پوشیدن جوراب‌های رفو شده یا پاره خودداری کنید.
- ❖ اگر دچار مشکلاتی مثل پینه، میخچه، قوزک اضافه، انحراف انگشت یا ناخن‌های فرورفته هستید، حتماً با پزشک خود برای برطرف کردن آن‌ها مشورت کنید و به هیچ وجه، خودتان با درمان‌های خانگی سعی در درمان آن‌ها نکنید.
- ❖ هر زخم، سوراخ، خراش، بریدگی یا دردی در پای خود را حتماً به پزشک اطلاع دهید.
- ❖ هرگز سیگار نکشید چون سیگار باعث کاهش گردش خون در انتهای اندام‌های شما می‌شود.
- ❖ مواد شیمیایی را برای برطرف کردن میخچه و پینه به کار نبرید و از محلول‌های ضد عفونی کننده قوی استفاده نکنید.
- ❖ همیشه کفش بپوشید؛ به‌خصوص اگر قدرت بینایی شما هم افت کرده و حس پاهای‌تان را از دست داده‌اید.
- ❖ از کفش راحت، پاشنه کوتاه و پنجه پهن استفاده کنید. از پوشیدن کفش‌های تنگ و گشاد پرهیز کنید.
- ❖ جنس کفش باید چرمی باشد و خرید کفش در اواخر روز (زمانی که پاها بزرگ‌ترین اندازه را دارند) صورت گیرد.



- ❖ در فصل زمستان مطمئن شوید که کفش‌های شما برای جوراب ضخیم به اندازه کافی جا دارند.
- ❖ قبل از پوشیدن کفش، داخل و کناره‌های آن را از نظر وجود مواردی چون جسم خارجی و سنگ‌ریزه بررسی کنید.
- ❖ این جمله که «این کفش را بپوشید، بعداً جا باز می‌کند» اگر هم در مورد بقیه درست باشد، درباره شما صادق نیست. کفش شما باید کاملاً متناسب با پای شما باشد، نه تنگ و نه گشاده؛ راحت. کفش تنگ قبل از آن که به جا باز کردن برسد، ممکن است باعث قطع شدن پای شما شود.
- ❖ هر ۴ تا ۶ ساعت کفش‌های خود را برای استراحت پاهای تان درآورید.
- ❖ حتی در اتاق هم پابرهنه راه نروید. یک خار کوچک داخل فرش، تکه نان خشک شده و هر چیز دیگری می‌تواند، خیلی آسان باعث زخم شدن پای شما شود.
- ❖ از نزدیک کردن پای خود به آتش، بخاری، شوفاژ و هر وسیله گرمایی دیگر خودداری کنید.
- ❖ از کیسه آب گرم برای گرم کردن پاهای تان استفاده نکنید.



- ❖ در صورت سردی پاها، جوراب پوشیده، پاهای تان را در معرض حرارت مستقیم آتش یا بخاری قرار ندهید.
- ❖ بر روی سطوح داغ مانند شن‌های ساحل یا سیمان کنار استخر شنا یا پای برهنه راه نروید. در صورت وجود یک ضایعه جدید (قرمزی، تورم، درد پا یا هرگونه زخم یا تاول) فوری پزشک خود را آگاه کنید و تا زمان معاینه، پاهای خود را استراحت دهید.
- ❖ از پوشیدن بیش از یک جفت جوراب اجتناب کنید، این کار می‌تواند باعث ایجاد تاول در پای شما شود.
- ❖ اگر ناخن‌های شما خیلی ضخیم هستند یا رنگ آنها زرد یا سیاه شده، درباره نوع درمان با پزشک و یا پرستار مشورت کنید.
- ❖ در صورت وجود هرگونه تغییر شکل پا یا بدفرمی در انگشتان پا از کفش‌های مخصوص که توسط متخصص برای شما تجویز می‌شود، استفاده کنید.
- ❖ هنگام نشستن به مدت طولانی روی صندلی یا در حال درازکش، از قرار دادن ساق پاها روی همدیگر اجتناب کنید، زیرا این عمل موجب ایجاد فشار روی عروق خونی و اعصاب پاها شده و منجر به اختلال جریان خون در اندام‌ها می‌شود. موقع نشستن، پاها را بالا نگه دارید. گذاشتن زیرپایی در زیر پاها می‌تواند کمک کننده باشد.
- ❖ به خاطر داشته باشید که بیشترین قطع عضوها با یک زخم ساده شروع می‌شود.



پیشگیری از پای دیابتی در ۹ حرکت



۳ با یک نرم کننده، پاهایتان را به ملایمت ماساژ بدهید ولی نگذارید نرم کننده به فضای بین انگشتان یا راه یابد.



۲ پاهارا با حوله ای نرم به خوبی خشک کنید مخصوصاً فضای بین انگشتان را.



۱ هر روز پاهایتان را با آب ولرم و صابون بشویید.



۶ جورابین بپوشید که هم تمیز باشد، هم کاملاً اندازه پاهایتان باشد نه بزرگ، نه کوچک.



۵ ناخن هایتان را با دقت و به ملایمت کوتاه کنید.



۴ پاهایتان را به دقت معاینه کنید و نسبت به هر زخم مشکوکی حساس باشید.



۹ پیش از پوشیدن کفش، داخلش را بپزید تا چیزی باعث آسبیدگی پاهایتان نشود.



۸ هرگز با پاهای برهنه راه نروید و حتی در خانه هم از روفرشی یا نهایی مناسب استفاده کنید.



۷ کفشی بپوشید که کاملاً اندازه پاهایتان باشد و در آن احساس راحتی کنید.



توصیه‌های خودمراقبتی طب ایرانی در کاهش مصرف قند

طب ایرانی در خصوص سبک زندگی سالم و پیشگیری و درمان بیماری‌ها، راهکارهای متعددی را ارائه می‌دهد. بدیهی است بررسی دقیق علت هر شکایت و انتخاب بهترین راه‌کار با بهره‌گیری از دستورهای طب رایج و طب ایرانی باید مدنظر قرار گیرد.

دیابت از دیدگاه طب ایرانی، مرضی است که بیمار در آن مدام تشنه است و آب می‌نوشد و سیراب نمی‌شود و به دنبال آن دایم نیاز به ادرار کردن دارد، دفع ادرار ارادی است و خروج ادرار بدون سوزش و ناراحتی بوده و ادرار خارج شده بی‌رنگ است.





توجه به مزاج بیمار دیابتی به منظور تنظیم رژیم غذایی صحیح، بسیار مهم و ضروری است:

❁ در بیماران گرم مزاج، مواد غذایی با طبیعت سرد مانند کدو، خرفه، جو و در بیماران سرد مزاج مواد غذایی با طبیعت گرم مانند سیر و شوید را می‌توان تجویز نمود. مواد غذایی با طبیعت معتدل یا گرم و تر را نیز می‌توان هم به بیماران سرد مزاج و هم به بیماران گرم مزاج توصیه نمود.

❁ غذاهای غلیظ (دیر هضم) که باید بیماران دیابتی در مصرف این مواد پرهیز نمایند: باقلا خشک، جگر، مغز حیوانات، گوشت شتر، بز، گاو، سیراب شیردان، الویه، فارچ، غذاهای تهیه شده از آرد و نشاسته مانند رشته و ماکارونی، پنیر، برنج، بادمجان، کلم، سوسیس، کالباس، آش رشته، حلواهای دارای آرد و روغن و نشاسته، همبرگر، پیتزا، پنیر و خمیر پیتزا.

❁ مصرف بعضی از مواد غذایی که باعث تقویت بدن می‌شوند مانند سبب، بادام، گوشت بره، گوشت جوجه مرغ، ماهی‌های کوچک، ماش، نخود و ادویه‌جات خوشبو باید در این بیماران با توجه به مزاج ایشان مورد توجه قرار گیرد.





درمان و پیشگیری دیابت از دیدگاه طب ایرانی:

❖ هوا:

یکی از مواردی که می‌تواند باعث بروز دیابت و تشدید آن شود آلودگی هوا است و بیماران دیابتی باید از قرار گرفتن در معرض هوای آلوده بپرهیزند. همچنین استفاده از طبیعت و هوای سالم بسیار توصیه می‌شود.

❖ خواب و بیداری:

داشتن خواب و بیداری در حد اعتدال توصیه می‌شود. حدود ۶ تا ۸ ساعت استراحت نمایید (خواب شب بسیار مناسب است). از کم خوابی پرهیز کنید (خواب کمتر از ۶ ساعت نباشد).

❖ ورزش:

بیماران مبتلا به دیابت باید از حرکات خسته کننده اجتناب نمایند. ورزش معتدل توصیه می‌شود. از دیدگاه طب ایرانی ورزش معتدل ورزشی است که رنگ چهره را مایل به سرخی گرداند، فرد شروع به نفس زدن و عرق





کردن کند. هر وقت تنفس و تعریق زیاد شد، باید ورزش را به تدریج قطع نماید.

❖ **جماع:**

اعتدال در جماع کردن، توصیه می‌شود از جماع زیاد و مکرر بپرهیزند. زیاد جماع کردن باعث خشکی و ضعف بدن می‌شود.

❖ **حالات روحی-روانی:**

از دیدگاه طب ایرانی بیماران دیابتی باید از هیجان زیاد بپرهیزند. همچنین این بیماران باید از موقعیت‌هایی که باعث ایجاد خشم در آن‌ها می‌شود، پرهیز نمایند.

❖ **دفع مواد زائد:**

بیماران دیابتی باید بیش از سایر افراد به رفع یبوست، اختلالات ادراری و قاعدگی دقت کنند. با تدابیر تغذیه‌ای ساده مانند مصرف روزانه یک قاشق غذاخوری خاکشیر در یک لیوان آب جوش، می‌توان به راحتی از یبوست پیشگیری کرد.



۲۰ آبان تا ۱۵ دی ماه ۱۴۰۲



سازمان بهداشت
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

