

دیابت چیست؟

بخش زیادی از غذایی که ما مصرف می کنیم در بدن به قندی بنام گلوکوز تبدیل می شود و برای این که بدن بتواند از آن استفاده کند نیاز به هورمونی به نام انسولین دارد این هورمون در لوزالمعده ساخته شده و به اندازه نیاز سلولهای بدن برای جذب قند به داخل خون ترشح می شود .

در بیماری دیابت یا بدن نمی تواند از انسولین تولید شده استفاده کند یا قادر نیست به اندازه کافی انسولین تولید کند؛ در نتیجه میزان قند خون و در نتیجه قند دفع شده در ادرار بالاتر از میزان طبیعی است

نتیجه آزمایشات خون در دیابت چیست؟

تشخیص قطعی دیابت با دو بار آزمایش قند خون تایید می شود در جدول زیر مقادیر آزمایشات مختلف برای کنترل قند خون در افراد سالم، پیش دیابت و دیابت آمده است

ازمایش نتیجه	قند خون ناشتا (FBS) ۸ ساعت ناشتا (BS)	قند خون ۲ساعت بعد از غذا یا قند غیرناشتا (BS)	کنترل قند سه ماهه (HbA _{1c})
سالم	۷۰-۹۹ میلی گرم در دسی لیتر	کمتر از ۱۴۰ میلی گرم در دسی لیتر	۵/۵-۵ درصد
پیش دیابت	۱۰۰-۱۲۵ میلی گرم در دسی لیتر	۱۴۰-۱۹۹ میلی گرم در دسی لیتر	۵/۶-۶ درصد
دیابت	بیشتر از ۱۲۶ میلی گرم در دسی لیتر	بیشتر از ۲۰۰ میلی گرم در دسی لیتر	بیشتر از ۶ درصد

انواع شایع دیابت کدامند؟

۱- دیابت نوع یک (دیابت وابسته به انسولین)

- در این نوع دیابت ترشح انسولین کم شده یا انسولین وجود ندارد بنابراین افراد باید با تزریق انسولین درمان شود.
- شروع آن معمولاً ناگهانی است.
- بیشتر از سنین کودکی و نوجوانی و سنین زیر ۳۰ سال آغاز می شود.

۲- دیابت نوع دو غیر وابسته به انسولین

- در این نوع دیابت مقدار انسولین ناکافی است زیرا انسولین به مقدار کم از لوزالمعده ترشح می شود و سلولهای بدن نسبت به انسولین مقاوم هستند. بنابر این این گلوکر دریافتی از مواد غذایی در اختیار سلول های بدن قرار نمی گیرد و مقدارش در خون و ادرار بالا می رود.
- این نوع در دیابت طی چندین سال به طور پنهان آغاز می شود.
- بیشتر در سنین بالای ۴۰ سال آغاز می شود

چه عواملی در ابتلا به دیابت نقش دارند؟

- * در دیابت نوع یک ، عوامل مسبب بیماری کاملاً واضح نیست ولی عوامل محیطی، سابقه ابتلا به برخی بیماری های ویروسی و حالات خود ایمنی و به میزان کمتر از دیابت نوع ۲ عامل ژنتیک موثر است .

- * در بروز دیابت نوع دو ، علاوه بر نقش مهم عوامل ارثی و

خانوادگی همچون سبک زندگی، استرس ، چاقی، کم تحرکی و عادات غذایی در مصرف زیاد کربوهیدرات، چربی و مواد قندی، سایر عوامل خطر ساز مثل بالا رفتن سن، بارداری مصرف برخی داروها و هورمون ها مثل کورتون نیز موثر شناخته شده اند .

علائم دیابت چیست؟

دیابت نوع ۲ ، در ۵ الی ۷ سال اول به صورت پیش دیابت یا دیابت پنهان فقط با آزمایش خون قابل تشخیص است. موقعی که قند خون به بالای ۱۰ الی ۲۵۰ برسد ۳ علامت رایج عبارتند از:

- ۱- پر نوشی ۲- پر خوری ۳- پر ادراری
- اگرچه در بیشتر موارد به علایم فوق توجه نمی شود و در نتیجه سایر علایم که در واقع عوارض دیابت است بروز می کنند از جمله :
- * کاهش وزن بدون علت مشخص
 - * گزگز، بی حسی، خواب آلودگی و گیجی
 - * تهوع و استفراغ
 - * تاری دید یا تغییر ناگهانی در بینایی
 - * احساس خستگی، گرسنگی، لرزش دست یا پا
 - * خشکی و خارش پوست
 - * زخمهایی که دیر ترمیم می یابند یا عفونت شدید.

چگونه میتوان دیابت را کنترل نمود ؟

اگر چه دیابت را نمی توان کاملاً درمان کرد اما خوشبختانه دیابت نوع ۱ با تزریق انسولین و رعایت رژیم غذایی و فعالیت بدنی و

یا من اسم دواء و ذکره شفاء



عنوان :

راهنمای بیمار آشنایی با دیابت



Emil: kashani@skums.ac.ir

طبیعی، فشار خونتان کمتر یا مساوی ۱۳۰/۸۰ میلیمتر جیوه و سایر شاخص های سوخت و ساز بدنتان همچون آزمایشات چربی در حد مطلوب ذیل نگه داشته شود : تری گلیسرید (TG) کمتر از ۱۵۰، چربی بد (LDL) کمتر از ۱۰۰ کلسترول کمتر از ۲۰۰ و چربی خوب (HDL) بیش از ۴۰-۵۰ mg / dl همچنین به عنوان معیار تناسب اندام توصیه شده دور کمر آقایان کمتر یا مساوی ۱۰۲ و خانم ها کمتر یا مساوی ۸۵ سانتی متر باشد.

ورزش برای کاهش مقاومت به انسولین مفید است.

بیماران مبتلا به دیابت بهتر است ورزش های هوازی مانند پیاده روی، دویدن ملایم ، شنا، دوچرخه سواری و تنیس انجام دهند ورزش های هوازی با کاهش مقاومت به انسولین به کنترل قند خون کمک می کند، ولی ورزش های سنگین و بدنسازی در دیابت توصیه نمی شود در صورت بروز درد قفسه سینه، تنگی نفس شدید، تپش قلب، گیجی، ضعف و تهوع بلافاصله ورزش را متوقف نماید



گرد آورنده و تنظیم: حمیده کریمی

کد پمفلت: Kashani/PT/WI

طراحی و تدوین: واحد آموزش

۱۴۰۱

دیابت نوع ۲ با رعایت رژیم غذایی ، ورزش و فعالیت ورزشی مناسب ، تعدیل و کاهش اضافه وزن و چاقی ، مصرف دقیق و درست داروهای خوراکی پائین آورنده قند خون (متفورمین ، گلی بنکلامید) و در صورت عدم کنترل قند خون با تجویز انسولین (طبق تجویز پزشک) به خوبی قابل کنترل است .



روش های جدید مانند کنترل قند خون ، قلم تزریق آسان ، پمپ تزریق انسولین و پیوند لوزالمعده نیز برای درمان دیابت وجود دارد که می توانید با پرسش از پزشک و پرستار و تطبیق درمان با شرایط و امکانات خود و خانواده از آن ها استفاده نمایید.

چگونه از عوارض دیابت می توان جلوگیری نمود ؟

دیابت باعث ایجاد گرفتگی و آسیب عروق بزرگ (سکته و مغز)، عروق کوچک (چشم و کلیه) و عروق و اعصاب محیطی (زخم پای دیابتی) می گردد ولی این عوارض به عدم کنترل قند خون مربوط است و با خودمراقبتی و کنترل قند در محدوده طبیعی، قابل پیشگیری است شما می تواند زندگی عادی و با کیفیتی را ادامه دهید در صورتی که علاوه بر کنترل مقادیر قند خون در حد