



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی، درمانی ایران

دیابت
چیست؟



بیمارستان امام سجاد(ع) شهریار
شماره بیمارستان ۶۵۲۲۶۰۴۳
واحد آموزش سلامت
باز نگری دیماه ۱۴۰۱
پزشک تایید کننده : دکتر مسعود محمدی سراملو
متخصص داخلی
سایت بیمارستان
www.hospes.iums.ac.ir

دیابت به علت بالا بودن مداوم قند خون ایجاد می گردد. افزایش قند خون دو علت می تواند داشته باشد: یا لوزالمعده قادر نیست به میزان کافی انسولین ترشح نماید و یا سلولهای بدن نمی توانند به انسولین ترشح شده پاسخ داده و قند خون را مصرف نمایند. انسولین هورمونی است که در بدن تولید می شود و باعث می شود قند حاصل از مصرف غذاها در بدن مورد استفاده قرار گیرد.

مهمترین انواع دیابت کدامند؟

دیابت نوع یک

این بیماران اغلب لاغرند و معمولاً شامل گروه سنی کودکان، نوجوانان و جوانان می شود. در بدن این افراد انسولین یا اصلاً ساخته نمی شود و یا به مقدار ناچیز تولید می شود و برای جبران آن باید انسولین تزریق شود. حدود ۱۰ الی ۱۵ درصد دیابتی ها را این گروه تشکیل می دهند.

دیابت نوع دو

اغلب این دیابتی ها چاق و در سنین بالا هستند. این افراد می توانند مدت ها با تغذیه صحیح و کاهش وزن قند خون خود را کنترل کنند در غیر این صورت جهت کنترل قند مجبور خواهند شد از قرص های خوراکی و یا انسولین استفاده نمایند. عوامل ایجاد کننده: وزن بالا، سن بالای ۴۰ سال، سابقه دیابت بارداری، مصرف داروهایی که سبب بروز دیابت می شوند مانند: کورتون، فشار خون بالا، سابقه حمله قلبی یا سکته قلبی

دیابت بارداری

دیابت بارداری معمولاً در ماه های آخر بارداری اتفاق می افتد. بروز آن بیشتر با تغییرات هورمونی در ارتباط

است. هورمون هایی که توسط جفت تولید می شود به طور خاص بر روی انسولین تاثیر گذاشته و عملکرد آن را مختل می کنند.

پیش دیابت

اگر نتیجه آزمایش خون نشان داده است که در مرحله پیش دیابت هستید، باید بگوییم که شانس آورده اید. چون این حرف به این معناست سطح گلوکز در بدن بالاست اما شما هنوز به مرض قند مبتلا نشده اید. نکته مهم بعدی این است که اگر فکری به حال سبک زندگی و رژیم غذایی خود نکنید، به این بیماری مبتلا خواهید شد.

دیابت بی مزه

دیابت بی مزه، نوعی بیماری مادرزادی است که به دلیل اختلال در غدد درون ریز ایجاد می شود. این بیماری با تشنگی زیاد و تولید بیش از حد ادرار رقیق همراه است و برای آن درمانی وجود ندارد. برای تشخیص آن باید به متخصص غدد و متابولیسم مراجعه کنید. این اختلال در اثر فقدان هورمون ادراری یا مسدودسازی عملکرد آن ایجاد می گردد.

نشانه های دیابت چیست؟

افزایش قند خون می تواند علائم زیر را ایجاد نماید:
تکررادرار، کاهش وزن ، تشنگی فراوان ، ضعف و کاهش نیروی جسمی ، دیر بهبود یافتن زخمها و عفونت

عوامل خطر ساز ابتلا به دیابت نوع ۲ کدامند :



- ابقه خانوادگی دیابت ن

درمان دیابت چگونه است ؟

هدف از درمان دیابت کنترل سطح قند خون در محدوده طبیعی قند خون ناشتا : ۱۳۰-۹۰ ، قند خون دو ساعت بعد از غذا کمتر از ۱۸۰ میلی گرم در دسی لیتر می باشد. در بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲ خیلی وقتها به واسطه اصلاح شیوه زندگی ، شامل رژیم غذایی صحیح و ورزش کنترل قند خون صورت می پذیرد . در غیر این صورت از داروهای خوراکی کاهنده قند خون به سطح طبیعی استفاده می شود. در بیماران مبتلا به دیابت نوع ۱ برای کنترل سطح قند خون علاوه بر رعایت رژیم غذایی و ورزش باید انسولین مورد نیاز بدن روزانه تزریق شود.

یک برنامه غذایی صحیح شامل چیست ؟

در هر وعده غذایی از کربوهیدراتهای پیچیده مانند: نان (ترجیحاً سبوس دار)، غلات ، میوه ها ، سیب زمینی و برنج به اندازه نیاز بدن استفاده کنید.

این مواد به عنوان سوخت بدن بکار می روند و ما به خوردن آنها نیاز داریم . اما اگر این غذاهای بیش از حد مصرف شوند این مواد قندی اضافی به چربی تبدیل شده و باعث اضافه وزن می گردند. از مواد غذایی حاوی پروتئین شامل گوشت ، مرغ ، ماهی ، تخم مرغ پنیر به صورت روزانه استفاده نمایند و سبزی ها و مواد معدنی و ویتامین هایی که برای سلامت بدن ضروری هستند استفاده نمایند.

از مصرف بیش از حد غذاهای شیرین مانند نوشابه ها ، کیکها ، بیسکویت های شیرین ، شکلات ، عسل و آب میوه ها پرهیز کنید.

از مصرف فراورده های غذایی پرچربی مانند کره ، روغنها ، کره بادام زمینی ، گوشت پرچرب ، غذاهایی مانند سوسیس ، کالباس ، پنیر پرچرب ، کیک ، شکلات ، بستنی ، سیب زمینی سرخ شده و سسها اجتناب کنید.

ورزش چه تأثیری در کنترل دیابت دارد؟ در هر صورت قبل از شروع هر نوع ورزشی حتماً با پزشک خود در این مورد مشورت کنید و از یاد نبرید که اگر تاکنون فعالیت بدنی نداشته اید نباید ناگهان به مدت بسیار زیاد فعالیت کن افزایش قند خون در دراز مدت سبب ایجاد عوارض و مشکلاتی در فرد دیابتی می شود . بالا بودن مداوم قند خون می تواند به قسمت های مختلف بدن مانند قلب و عروق ، کلیه ها و چشمها آسیب برساند

اقدامات ضروری برای بیمار دیابتی کدامند؟

پیروی از رژیم غذایی مناسب ، داشتن فعالیت بدنی روزانه ، کنترل فشار خون و کلسترول ، مصرف به موقع و مرتب داروهای تجویز شده ، کنترل و ثبت روزانه قند

خون با دستگاه گلوکومتر در منزل ، معاینه و شستشوی روزانه پاها ، ترک سیگار می باشد.
اندازه گیری و کنترل منظم قند خون بخش بسیار مهمی از کنترل بیماری دیابت را تشکیل می دهد .

آیا دیابت در بینایی اثر می گذارد؟

اگر مبتلا به دیابت هستید بدن شما نمی تواند به درستی از قند موجود در خونتان استفاده کند . در نتیجه غلظت قند خون افزایش می یابد . قند خون بالا می تواند سبب پیدایش تغییراتی در رگهای کوچک بدن شود و از این طریق روی بینایی اثر می گذارد.

منبع: کتاب برونر و سودارث کبد و غدد

