

## دیابت

### دیابت چیست؟

دیابت نوعی بیماری است که در آن مقدار قند خون فرد مبتلا به طور مداوم زیاد است. افزایش قند خون دو علت می‌تواند داشته باشد: یا لوزالمعده قادر نیست به مقدار کافی انسولین ترشح کند و یا سلول‌های بدن نمی‌توانند به انسولین ترشح شده پاسخ داده و قند خون را مصرف نمایند. انسولین هورمونی است که توسط لوزالمعده در بدن تولید می‌شود و باعث می‌شود قند یا به عبارتی انرژی حاصل از مصرف غذاها در بدن مورد استفاده قرار گیرد.

### انواع دیابت:

**دیابت نوع 1:** حدود 5 درصد بیماران دیابتی را شامل می‌شود. و معمولاً زیر 30 سال هستند در این نوع دیابت انسولین ساخته نمی‌شود یا به مقدار ناچیز تولید می‌شود. برای جبران کمبود آن باید انسولین به بدن بیمار تزریق شود شایعترین علت آن استعداد ژنتیکی می‌باشد.

**دیابت نوع 2:** حدود 95 درصد افراد دیابتی را شامل می‌شود و معمولاً در افراد بالای 30 سال و چاق دیده می‌شود. در این نوع دیابت معمولاً مقاومت نسبت به انسولین ایجاد می‌شود.

**دیابت حاملگی:** که فقط منحصر به زمان بارداری است. البته این گروه در آینده مستعد ابتلا به دیابت نوع 2 می‌باشند.

### علائم اولیه دیابت:

پر خوری، پر نوشی، پر ادراری، کاهش وزن، تاری دید، کاهش میل جنسی، احساس گز گز و مور مور شدن انتهای انگشتان و تاخیر در بهبودی زخم‌ها.

شروع دیابت نوع 1 میتواند با کاهش ناگهانی وزن همراه باشد.

## علائم دیابت



## تشخیص دیابت :

1. ثبت حداقل یک مورد قند خون تصادفی بالای 200 میلی گرم بر دسی لیتر به همراه علائم کلاسیک دیابت.
2. قند خون ناشتای بالای 126 میلی گرم بر دسی لیتر.
3. نتیجه آزمایش تحمل 75 گرم قند خوراکی دو ساعته بالای 200 میلی گرم بر دسی لیتر
4. هموگلوبین A1C بالای 5/6٪



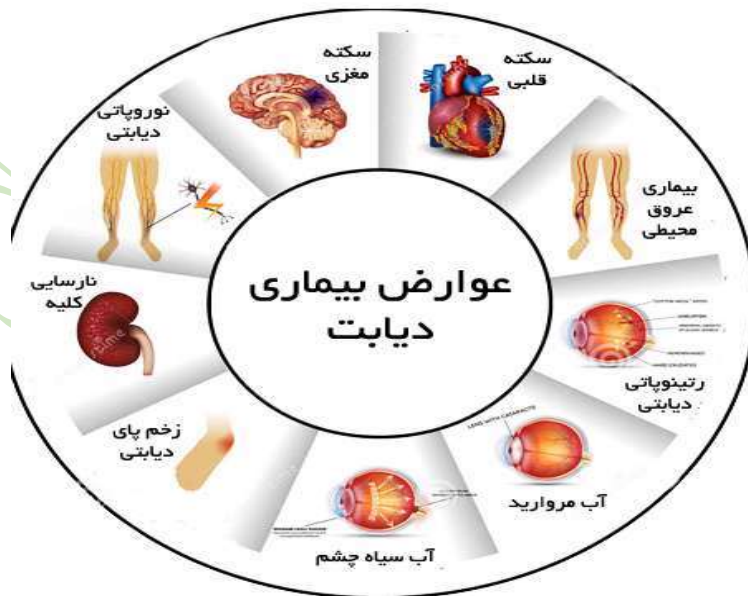
## عوامل مستعد کننده دیابت:

- داشتن سابقه خانوادگی
- وزن بالا به خصوص چاقی اطراف کمر و باسن
- فشار خون بالا و چربی خون بالا
- سن بالا
- مصرف برخی داروها مثل کورتونها
- سابقه دیابت در دوران بارداری
- استرس و بی تحرکی
- رژیم غذایی نامناسب

## عوارض دیابت:

عوارض حاد دیابت: بالا آمدن و پایین آمدن ناگهانی قند خون.

عوارض طولانی مدت دیابت: آسیب به ارگان ها از جمله کلیه، چشم، سیستم قلب و عروق، اعصاب و ... صدمه به ارگان ها می تواند به صورت تازی دید مختصر تا نابینایی کامل، فشار خون بالا تا گرفتگی کامل عروق قلبی و ... باشد.



## رعایت نکات زیر در پیشگیری و کنترل دیابت بخصوص دیابت نوع 2 موثر می باشد:

1. برنامه غذایی مناسب : رژیم غذایی کم چرب، پر فیبر و پر پروتئین ، سرشار از حبوبات و سبزیجات فراوان و فاقد قند های ساده برای بیماران دیابتی توصیه میشود. به علاوه مصرف برخی میوه ها مثل سیب و خیار بخصوص اگر با پوست خورده شود برای این بیماران توصیه میشود. در مورد نوع نان، نان سبوس دار بهترین گزینه می باشد.
  2. ورزش منظم : ورزش حداقل 4-5 بار در هفته و هر بار به مدت 30 دقیقه حساسیت سلولهای بدن به انسولین را بالا می برد و موجب تنظیم قند خون در بیماران دیابتی میشود.
  3. دوری از استرس : داشتن زندگی آرام و کم تنش در طول روز و خواب کافی در طول شب نقش بسیار زیادی در کنترل و پیشگیری از بیماری دیابت دارد .
- برای پیشگیری از عوارض چشمی و کلیوی لازم است فرد مبتلا به دیابت هر 6 ماه به پزشک متخصص مراجعه نماید .

واحد آموزش به بیمار

پاییز 1400

آموزش به بیمار مبتلا به دیابت  
پزشک متخصص  
پیمان سنان صلاح الدین