

دیابت چیست ؟

دیابت ملیتوس یا بیماری قندخون یک اختلال سوخت و سازی در بدن است. در این بیماری توانایی تولید انسولین در بدن از بین می رود و یا بدن در برابر انسولین مقاوم شده و بنابراین انسولین تولیدی نمی تواند عملکرد طبیعی خود را انجام دهد. نقش اصلی انسولین پایین آوردن قند خون توسط مکانیزیم های مختلفی است.

در دیابت، سرعت و توانایی بدن در استفاده و سوخت و ساز کامل گلوکز کاهش می یابد، از این رو میزان قندخون افزایش می یابد.



اهمیت:

طبق آمار جهانی ۴۶ درصد کل مرگ و میر جهان را بیماری های غیرواگیر تشکیل می دهند که بیماری دیابت یکی از بیماری های غیرواگیر شایع در جهان است. در حال حاضر بیش از ۵ میلیون نفر در ایران مبتلا به بیماری دیابت هستند. ۸۰٪ موارد مرگ و میر ناشی از دیابت در کشورهای کم درآمد و متوسط اتفاق می افتد.

علل:

دلایل متعددی برای بیماری قند وجود دارد. شایعترین نوع آن ارثی یا خانوادگی است ولی انواع ثانوی آن در اثر بیماری های التهابی لوزالمعده ، برداشتن لوزالمعده در بعضی از سرطانها به وجود می آید یا با بعضی بیماری های دیگر همراه می شود. گاهی اوقات هم در اثر تجویز بعضی داروها مانند تجویز کورتیزون، تiazیدها و داروهای ضدبارداری پدیدار می گردد.

انواع دیابت :

دیابت نوع ۱ (وابسته به انسولین)

حدود ۱۰ تا ۱۵ درصد افراد دیابتی به دیابت نوع اول مبتلا هستند. این نوع دیابت اغلب در کودکان و گاهی در بزرگسالان کمتر از ۴۰ سال بروز می کند. افرادی که مبتلا به دیابت نوع I هستند روزانه به انسولین نیاز دارند چون انسولین در آنها اصلاً تولید نمی شود یا بسیار ناچیز است و به دیابت جوانان مشهور است و به دیابت جوانان مشهور است.

۲. دیابت نوع ۲ (دیابت بزرگسالان)

مهمترین عامل بروز دیابت نوع ۲ زمینه ارثی است. در بیماران دیابتی نوع ۲ دست کم یک یا چند نفر از اعضای خانواده درگیر بیماری هستند. مبتلایان به این نوع نمی توانند از انسولین ساخته شده در بدن خود استفاده کنند.



۳. دیابت بارداری

حین دوره حاملگی رخ می دهد و حدود ۴ درصد زنان باردار را مبتلا می کند و در اغلب موارد پس از زایمان برطرف می شود.

علائم بیماری دیابت :

۱. افزایش احساس تشنگی
۲. افزایش دفعات و حجم ادرار
۳. کاهش وزن علیرغم افزایش اشتها
۴. خستگی مفرط
۵. تأخیر در بهبود زخم



تشخیص:

اگر میزان قندخون ناشتا حداقل در دو آزمایش بیشتر یا مساوی ۱۲۶ میلی گرم در هر ۱۰۰ سی سی خون باشد. تشخیص دیابت مطرح می شود.

برای پیدا کردن موارد نهفته بیماری از تست تحمل گلوکز هم می توان استفاده کرد که در این تست ۷۵ میلی گرم گلوکز مصرف شده و دو ساعت بعد قند خون اندازه گیری می شود و در صورتی که بالای ۲ میلی گرم درصد سی سی باشد، بیماری دیابت تأیید می گردد.

افراد در معرض دیابت هستند:

- افراد چاق یا دارای اضافه وزن
- سابقه ابتلا در اعضای درجه یک خانواده
- ابتلا به چربی خون بالا به خصوص تری گلیسیرید
- ابتلا به بی تحرکی
- در خانم هایی که در سوابق بارداری آنها نکات ذیل مشاهده می شود : سابقه مرده زایی، سقط بدون دلیل و به دنیا آوردن نوزاد با وزن بیش از ۴ کیلوگرم
- مصرف داروهایی که قبلاً اشاره شد.



مرکز آموزشی درمانی قلب شهید دکتر چمران

دیابت یا بیماری قند خون



تهیه کنندگان:
واحد آموزش سلامت

کد پمفلت: ۰۰/۰۷/۰۷/A

- **چشمی** : آسیب به شبکیه چشم می تواند منجر به نابینایی گردد.



اصلاح شیوه زندگی با رعایت نکات زیر امکان پذیر است:

- کاهش وزن با استفاده از رژیم غذایی مناسب (افزایش مصرف فیبرها، سبزیجات، میوه ها و کاهش مصرف مواد قندی و چربی ها)
- افزایش فعالیت بدنی و ورزش
- ترک دخانیات
- مصرف به موقع داروهای ضد دیابت



منابع:

- Text Book of Harrison, 2013.

شماره تماس در صورت داشتن هرگونه سؤال:
(داخلی ۲۹۵) ۴-۳۲۶۰۰۹۶۱ (۰۳۱)
www.chamran.mui.ac.ir

پیشگیری و کنترل دیابت:

در سطح مراکز بهداشتی درمانی پس از مشاوره و محاسبه توده بدنی (BMI) و اندازه گیری فشار خون از نظر عوامل خطر ایجاد بیماری های قلبی، عروقی و دیابت مورد بررسی قرار گرفته و در صورتی که دارای حداقل یک عامل خطر باشد. ضمن انجام آزمایشات لازم (قند و چربی) به صورت رایگان و تشکیل پرونده تحت مراقبتهای پزشکی و مشاوره تغذیه قرار می گیرند. توصیه می شود افراد بالای ۳۰ سال و مادران باردار جهت بررسی از نظر ابتلا به دیابت به مراکز بهداشتی درمانی مراجعه نمایند.

با تشخیص به موقع و درمان بیماری

دیابت از بروز عوارض آن پیشگیری کنیم.

عوارض:

- **قلبی - عروقی** : قلب و رگهای خونی را تحت تأثیر قرار می دهد.
- **کلیوی** : منجر به از کارافتادگی کلیه ها و نیاز به دیالیز یا پیوند کلیه می شود.
- **عصبی** : نهایتاً منجر به زخم و یا آسیب پا می شود.

