

## دیابت چیست ؟

بخش زیادی از غذایی که ما مصرف میکنیم در بدن به قندی بنام گلوکز تبدیل می شود و برای اینکه بدن بتواند از آن استفاده کند نیاز به هورمونی بنام انسولین دارد. این هورمون در لوزالمعده ساخته شده و به اندازه نیاز جهت ورود قند به سلول ، به داخل خون ترشح می شود در بیماری دیابت یا بدن نمی تواند از انسولین تولید شده استفاده نماید یا به اندازه کافی انسولین تولید نمی شود .

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 ذکر شده است :

قند خون ناشتا	قند خون ۲ ساعت بعد از غذا	قند خون	
۷۰ تا ۹۹	کمتر از ۱۴۰	۵-۵/۵ درصد	سالم
۱۰۰-۱۲۵	۱۴۰-۱۹۹	۵/۶-۶	پیش دیابت
بیشتر از ۱۲۶	بیشتر از ۲۰۰	بیشتر از ۶	دیابت

## انواع دیابت :

### 1- دیابت نوع یک (وابسته به انسولین)

در این نوع دیابت ترشح انسولین کم شده یا انسولین وجود ندارد . بنابراین فرد با تزریق انسولین درمان می شود

- شروع ناگهانی است
- بیشتر از سنین کودکی و نوجوانی و زیر ۳۰ سال آغاز می شود
- 2- 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 سلول های بدن نسبت به انسولین مقاوم هستند بنابراین گلوکز دریافتی از مواد غذایی در اختیار سلول های بدن قرار نمی گیرد و مقدارش در خون و ادرار بالا می رود

1. این نوع دیابت طی چندین سال بطور پنهان آغاز می شود.
2. بیشتر در سنین بالای ۴۰ سال آغاز می شود

چه عواملی در ابتلا به دیابت نقش دارند ؟

در دیابت نوع یک عوامل مسبب کاملا واضح نیست ولی عوامل محیطی ، سابقه ابتلا به برخی بیماری های ویروسی و حالات خودایمنی و به میزان کمتر از دیابت نوع دو ، عامل ژنتیک موثرتر است .

در بروز دیابت نوع دو علاوه بر نقش مهم عوامل ارثی و خانوادگی همچون سبک زندگی ، استرس و چاقی ، کم تحرکی ، عادات غذایی در مصرف زیاد کربوهیدرات ، چربی و مواد قندی و سایر عوامل خطرناک مثل بالا رفتن سن ، بارداری، مصرف برخی داروها و هورمون ها مثل کورتون ها نیز موثر شناخته شده اند .

## علائم دیابت چیست ؟

دیابت نوع ۲ در ۵ الی ۷ سال اول بصورت پیش دیابت یا دیابت پنهان فقط با آزمایش خون قابل تشخیص است موقعی که قند خون به بالای ۱۸۰ الی ۲۵۰ برسد ۳ علامت رایج دیده می شود که عبارتند از :

۱. پرنوشی
۲. پرخوری
۳. پراداری

اگر چه در بیشتر موارد به علائم فوق توجه نمی شود و در نتیجه سایر علائم که در واقع عوارض دیابت هستند بروز می کند از جمله:

۱. کاهش وزن بدون علت مشخص
۲. گزگز ، بی حسی
۳. خواب آلودگی و گیجی
۴. تهوع ، استفراغ
۵. تاری دید یا تغییر ناگهانی در بینایی
۶. احساس خستگی ، گرسنگی ، لرزش دست و پا
۷. خشکی و خارش پوست
۸. زخم هایی که دیر ترمیم می شوند
۹. عفونت شدید



مرکز ملی دیابت  
و متابولیسم

بیمارستان برکت امام خمینی

## آشنایی با دیابت



تهیه و تنظیم: پروانه نوروزی

کارشناس پرستاری

منبع: داخلی جراحی برونر سوارث ۲۰۱۸

تاریخ تهیه: ۱۳۹۷

تاریخ بازنگری: ۱۳۹۹

BAREKAT-NC/C-PAM

واحد آموزش سلامت

تری گلیسرید	کمتر از ۱۵۰
چربی خوب	پیش از ۴۰-۵۰
چربی بد	کمتر از ۱۰۰
تور کمر آقایان	کمتر یا مساوی ۱۰۲
تور کمر خانم ها	کمتر یا مساوی ۸۵

ورزش برای کاهش مقاومت به انسولین مفید است  
بیماران مبتلا به دیابت بهتر است ورزش های هوازی مانند  
پیاده روی ، دویدن آرام، شنا ، دوچرخه سواری و تنیس  
انجام دهند

ورزش های هوازی با کاهش مقاومت به انسولین به کنترل  
قند خون کمک می کنند ولی ورزش های سنگین و  
بدنسازي در دیابت توصیه نمی شود .

در صورت بروز درد قفسه سینه ، تنگی نفس ، تپش قلب ،  
گیجی، ضعف ، تهوع بلافاصله ورزش را متوقف کنید .

## چگونه می توان دیابت را کنترل کرد؟

اگر چه دیابت را نمیتوان کامل درمان کرد اما خوشبختانه

دیابت نوع یک با تزریق انسولین و رعایت رژیم غذایی و فعالیت بدنی مناسب و کاهش اضافه وزن و چاقی ، مصرف دقیق و درست داروهای خوراکی پایین آورنده قند خون یا تزریق 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 برای درمان دیابت وجود دارد که می توانید با پرسش از پزشک و پرستار و تطبیق درمان با شرایط و امکانات خود در خانواده از آنها استفاده نمایید

چگونه می توان از عوارض دیابت جلوگیری کرد ؟

دیابت باعث ایجاد گرفتگی و آسیب عروق بزرگ (مغز) و عروق کوچک ( چشم و کلیه ) و عروق اعصاب محیطی ( زخم های دیابتی ) می شود . ولی این عوارض به عدم کنترل قند خون مربوط است و با خودمراقبتی و کنترل قندخون در محدوده طبیعی قابل پیشگیری است . شما می توانید زندگی عادی و با کیفیتی را ادامه دهید . در صورتی که علاوه بر کنترل مقادیر قند خون در حد طبیعی ، فشار خونتان کمتر یا مساوی ۱۳۰/۸۰ میلی متر جیوه و سایر شاخص های سوخت و ساز بدنتان مانند چربی خون در حد مطلوب نگهداشته شود