

## پیام های عمومی دیابت

دیابت شایعترین بیماری متابولیکی بدن است که در دو نوع ۱ و ۲ موجب اختلال در عملکرد بدن می شود.

با روش های مختلف پیشگیری و درمان می توان سطح قند خون را کنترل کرده و از عوارض دیابت جلوگیری کرد.



توصیه می شود تا افراد در معرض خطر ابتلا به دیابت به دلیل عدم وجود علائم بیماری در فواصل معینی تحت غربالگری قرار گیرند.

انسولین یک هورمون است که از سلولهای بتای جزایر لانگرهانس، واقع در بخش درون ریز لوزالمعده به خون ترشح می شود. در صورتی که لوزالمعده انسولین کافی نسازد یا اصلاً انسولین تولید نکند، یا سلولها به شکل مناسبی به انسولین تولید شده پاسخ ندهند بیماری دیابت بروز می کند.



## انسولین

در صورت نبود یا کمبود انسولین در خون، بدن از چربی به عنوان منبع سوخت استفاده می کند. انسولین یکی از مهمترین عوامل موثر در کنترل متابولیسم بدن می باشد.

افراد بزرگسال با سن بیش از ۳۰ سال که چاق هستند و یا پدر، مادر، خواهر یا برادرشان مبتلا به دیابت هستند یا میزان فشار یا چربی خون آنها بالاست باید به پزشک مراجعه کرده و تحت بررسی آزمایشگاهی قرار گیرند.

ورزش یا تحرک جسمی و تغذیه مناسب (مصرف میوه و سبزیجات بیشتر، پروتئین کافی و مصرف قند و چربی کمتر) بهترین و کم هزینه ترین راه پیشگیری از دیابت و بسیاری از بیماری های غیرواگیر دیگر است.



دیابت و عوارض وابسته به آن قابل پیشگیری هستند.

زنان و مردان بالای ۳۰ سال که اضافه وزن دارند و یا چاق هستند، در معرض خطر ابتلا به دیابت هستند.

بزرگسالانی که پدر، مادر، خواهر و یا برادر آنها سابقه ای ابتلا به دیابت دارند در معرض خطر ابتلا به دیابت هستند.

زنان و مردان بالای ۳۰ سال که فشار خون ماکزیمم (یا حداکثر) مساوی یا بیشتر از 140 mmHg و فشار خون مینیمم (یا حداقل) مساوی یا بیشتر از 90 mmHg دارند، در معرض خطر ابتلا به دیابت هستند.

خانمهایی که سابقه ای سقطهای بدون علت مشخص یا سابقه مرده زایی و یا سابقه ای به دنیا آوردن نوزاد با وزن بیش از 4 kg دارند، در معرض خطر ابتلا به دیابت هستند.



خانم‌های باردار در معرض خطر ابتلا به دیابت هستند و در اولین ویزیت بارداری توسط پزشک باید مورد بررسی قرار گیرند.

## دیابت نوع ۱:

بدلیل چاقی روزافزون کودکان و نوجوانان در سالهای اخیر، بروز دیابت نوع ۲ در بین آنها بیشتر شده است. تماشای بیش از حد تلویزیون، تا حد زیادی در افزایش چاقی و ابتلا به دیابت نوع ۲ در سنین پائین موثر است. در دیابت نوع ۱ لوزالمعده انسولین کمی تولید می کند، و یا اصلاً تولید نمی کند. این نوع دیابت معمولاً در بچه ها و نوجوانان دیده می شود اما می تواند در هر سنی بروز نماید.



نشانه های دیابت نوع ۱ معمولاً در زمانی کوتاه بروز می کنند. نشانه ها شامل افزایش تشنگی، نوشیدن آب به مقدار زیاد و تکرر ادرار، گرسنگی دائمی، از دست دادن وزن، تاری دید و خستگی شدید است.

## دیابت نوع ۲:

دیابت نوع ۲ فراوان ترین شکل دیابت است. در حدود ۸۵ تا ۹۰ درصد افراد دیابتی به دیابت نوع دو مبتلا هستند و اغلب نیمی از آنها از بیماری خود بی اطلاع هستند.



متاسفانه ظهور علائم بیماری در دیابت نوع ۲، روندی بطئی دارد و اغلب هیچ علامتی در دیابت نوع دو دیده نمیشود. ممکن است سالهای زیادی از ابتلا به بیماری بگذرد ولی این علائم دیده نشوند و بیماران از ابتلا به دیابت نوع ۲ بی خبر بمانند.

شایعترین علامت دیابت نوع ۲ بی علامتی است!



## دیابت نوع ۲

مصرف زیاد غذاهای چرب، انواع فست‌فودها (مثل پیتزا و ساندویچ) و کم تحرکی سبب چاقی می شود و در این حالت خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ زیاد می شود.

دیابت نوع ۲ بیشتر در بزرگسالان، به‌ویژه در سنین بیش از ۳۰ سال دیده می شود. چاقی و سابقه خانوادگی مهم‌ترین عوامل خطر ایجاد کننده این بیماری هستند. مهم‌ترین عوامل خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ عبارتند از: سابقه خانوادگی دیابت در بستگان درجه یک، چاقی و اضافه وزن، بی تحرکی یا کم تحرکی، چربی و فشار خون بالا.

از هر ۱۰ نفر بیمار مبتلا به دیابت نوع ۲ معمولاً ۸ نفر آنها چاق هستند یا اضافه وزن دارند. فرد مبتلا به دیابت باید همیشه وزن خود را در حد طبیعی نگه دارد.

گردآورنده: غلامرضا خلیلی؛ کارشناس پرستاری

