

دیابت چیست؟

دیابت یک اختلال در سوخت و ساز بدن است که عواملی همچون عوامل ژنتیکی و محیطی در بروز آن نقش دارند.

انواع دیابت:

دیابت نوع ۱: در این دسته از مبتلایان تولید انسولین در بدن به طور کامل قطع می شود. در نتیجه قند موجود نمی تواند وارد سلول ها شده و انرژی بدن را تامین کند و همین مساله افزایش شدید قند خون را به دنبال دارد.

دیابت نوع ۲: در این دسته از بیماران بدن نسبت به انسولین مقاوم می شود. در این حالت انسولین ترشح شده تاثیری بر روی جذب قند ندارد و یا ترشح آن به میزان کافی صورت نمی گیرد.

دیابت حاملگی: حدود ۴ درصد از کل بانوان در طول زمان بارداری موقتا به این دیابت مبتلا می شوند. این نوع دیابت اغلب ظرف مدت کوتاهی پس از پایان دوره بارداری از بین می رود. اما کنترل آن طی دوران بارداری اهمیت بسیاری دارد. در صورت عدم کنترل قند خون عوارض متعددی مادر و جنین را تهدید می کند. درمان دیابت بارداری با تزریق انسولین صورت میگیرد.

مهمترین علائم دیابت نوع یک

- تکرر ادرار با حجم زیاد (پر ادراری)
- خشکی دهان و تشنگی بیش از حد (پرنوشی)
- پرخوری

- احساس ناگهانی خستگی

- کاهش وزن بدون دلیل

- تاری دید احساس سوزش و مور مور شدن در دست ها و پاها

- تاخیر در التیام زخم ها و بریدگی ها

مهمترین عوامل خطر ابتلا به

دیابت نوع دو به شرح زیر است:

- سن

- نژاد

- سابقه خانوادگی در بستگان درجه یک (پدر مادر خواهر و برادر)

- اضافه وزن و چاقی

- فشار خون بالا (۱۴۰/۹۰ و بالاتر)

- کلسترول خون بالا (۲۰۰ به بالا)

- افزایش میزان تری گلیسیرید

- سابقه نازایی، سقط های مکرر بدون علت مشخص، تولد نوزاد بیش از ۴ کیلو گرم

- سابقه دیابت بارداری در حاملگی های قبلی

- سابقه تخمدان پلی کیستیک

شش اصل مهم در کنترل

- آموزش

- کنترل وزن

- تغذیه

- ورزش

- داروها

- خودمراقبتی

- علل بروز دیابت

نوع ۱

- ۱- استعداد ژنتیکی

- ۲- اختلال ها و بیماری سیستم ایمنی بدن

- ۳- بعضی ویروسها

- ۴- فشارهای عصبی یا استرس ها عامل دیابت نیستند اما روی

کنترل قند خون تاثیر گزار هستند.

نوع ۲

در افراد بزرگسال (با سن بیش از ۴۰ سال) عواملی از قبیل اضافه وزن و چاقی کم تحرکی یا عدم فعالیت بدنی (ورزش) سابقه فامیلی و ارثی چربی و فشار خون بالا مهمترین علل بروز دیابت نوع ۲ می باشد.

درمان دیابت:

دیابت درمان قطعی ندارد ولی قابل کنترل است.

وراههای کنترل قند خون عبارتند از:

- آموزش

- تغذیه

- کنترل وزن

- ورزش و فعالیت بدنی

- داروها

- خود پایشی و خود مراقبتی



مقدار قند خون در افراد دیابتی چه مقدار باید باشد؟

مقادیر هدف قند خون			سن
قند دو ساعت بعد غذا	قند ناشتا	سن	
کمتر از ۷ درصد در کسانی که بیماری زمینه ای مانند بیماری قلبی و یا کلیوی دارند	کمتر از ۱۶۰ میلیگرم در دسی لیتر	۸۰-۱۳۰ میلیگرم در دسی لیتر	در هر سن

دیابت و راههای کنترل

تهیه کننده: فاطمه مقیمی

منبع تهیه: کتاب برونر و سودارث

تایید کننده مجدد: دکتر مهدی ثلاثی

تاریخ تهیه: تابستان ۱۳۹۸

تاریخ بازنگری مجدد: تابستان ۱۴۰۳

راه تشخیص دیابت

با انجام آزمایش قند ناشتا (FBS) در صورتیکه میزان قند ۱۲۶-۱۰۰ باشد در مرحله پره دیابت هستید و اگر بالاتر از ۱۲۶ باشد فرد دیابتی است.



من را اسکن کن

سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت
آبادان