

دیابت چیست؟

دیابت یک اختلال در سوخت و ساز (متابولیسم) بدن است که در آن یا انسولین به میزان کافی در بدن وجود ندارد و یا انسولین قادر نیست تا وظایف خود را به درستی انجام دهد و در نتیجه به علت وجود مقاومت در برابر آن، قند خون بالا می رود. انسولین هورمونی است که توسط سلول های «بتا» واقع در پانکراس ترشح می شود و وظیفه ی اصلی آن کاهش قند خون است. دیابت نوعی بیماری غیر واگیردار مزمن می باشد که هنوز درمان قطعی برای آن پیدا نشده است؛ حتی روش های جدیدی مثل پیوند سلول های بتا به افراد مبتال به دیابت نوع 1 نیز برای بعضی افراد مناسب نیست و مشکلات خاص خود را دارد. با این وجود رعایت اصول اولیه آن کمک می کند که بتوان بیماری را کنترل کرد و کنترل مناسب قند خون سبب کنترل و پیشگیری از عوارض خطرناک آن می شود.

انواع دیابت:

دیابت نوع 1 :

این نوع دیابت در اثر تخریب سلول های پانکراس به وجود می آید. شیوع آن بیشتر در جوانان و نوجوانان می باشد و جهت درمان نیاز به مصرف انسولین دارد.

دیابت نوع 2:

در این نوع دیابت، مسأله کمبود انسولین خیلی مطرح نیست، بلکه بدن به دلایلی قادر به استفاده از انسولین نمی باشد. شیوع آن بیشتر در بزرگسالان می باشد. این گروه از بیماران جهت درمان نیاز به مصرف قرص های خوراکی دارند. البته در برخی مواقع جهت کنترل قند نیاز به مصرف انسولین می باشد.

دیابت حاملگی:

که فقط منحصر به زمان بارداری است. البته این گروه از خانم ها مستعد ابتلا به دیابت تیپ 2 در آینده می باشند.

علائم اولیه دیابت چیست؟

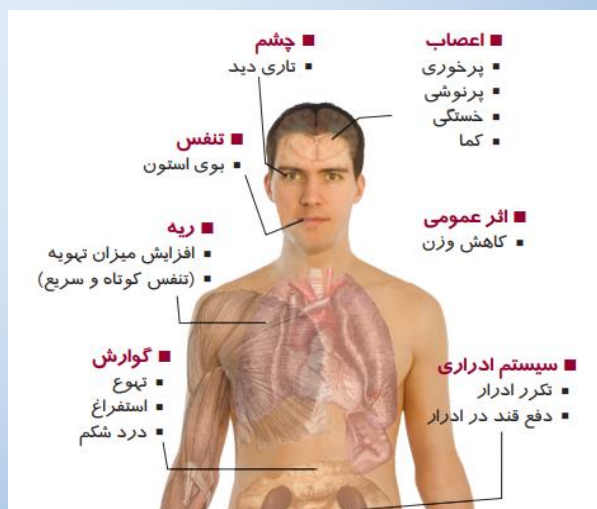
دیابت نوع 1 معمولا شروع پر سروصدایی دارد و با علایمی چون تشنگی، پر ادراری، پر نوشی، کاهش وزن، گرسنگی و خستگی شدید تظاهر پیدا می کند.

دیابت نوع 2 شروع خیلی آهسته تری دارد و شایعترین علامت اولیه ی آن در واقع «بی علامتی» است.

درصد قابل توجهی از مبتلایان به دیابت نوع 2 (تقریبا 50 درصد) از بیماری خود اطلاعی ندارند و تنها با انجام آزمایش قند خون می توان آنها را شناسایی کرد.

با این وجود در صورت عدم کنترل مطلوب ممکن است علائم شدیدتری نیز بروز کند. از دیگر علائم دیابت نوع 2 می توان به عفونت های مکرر مخصوصا در دستگاه ادراری و پوست، تاری دید، بهبودی دیررس زخم ها و احساس سوزش و بی حسی در انگشتان پاها اشاره کرد.

ممکن است فردی هیچکدام از علائم را نداشته باشد ولی مبتلا به دیابت باشد. وجود هر یک از علائم فوق الزاما به معنی ابتلا به دیابت نمی باشد.



عوامل مستعد کننده دیابت:

- سن بالا
- وزن بالا به خصوص چاقی اطراف کمر و باسن
- سابقه فامیلی، ابتلای فامیل درجه یک به دیابت
- سابقه تولد نوزاد با وزن بیشتر از 4/5 کیلوگرم
- فشار خون بالا
- چربی خون بالا
- کم تحرکی
- استرس



بیمارستان ولیعصر (عج) شهرستان بردسکن

دیابت

(ویژه بیمار و خانواده)



شماره تماس: 051 55422401 - داخلی 151

تاریخ تهیه: فروردین 1401 - تاریخ بازنگری: 1404

شماره سند: Edu/245/401/DM

واحد آموزش سلامت

روش های پیشگیری و کنترل:

درمان های غیردارویی:

رعایت رژیم غذایی مناسب

کاهش وزن

پرهیز از استرس

فعالیت ورزشی منظم

عدم مصرف سیگار و الکل



درمان های دارویی:

قرص های خوراکی پایین آورنده قند خون

انسولین: با توجه به این که هر روزه به مبتلایان دیابت

افزوده میشود و اساسا درمان هم ندارد لازم است که

پیشگیری زودهنگام را انجام داده تا از بروز بیماری و

عوارض آن جلوگیری کرد که غربالگری مؤثرترین راه

جهت کنترل دیابت می باشد.

منبع:

برونر و سودراث - فصل غدد 5

عوارض دیابت:

زودرس:

الف) کتواسیدوز یا کمای دیابتی: یک اختلال مربوط به

سوخت و ساز است که در اثر افزایش میزان قند خون همراه با

استون ایجاد می شود که سبب گیجی، سستی و بی حالی،

احساس تشنگی شدید، خستگی و تنگی نفس شده.

ب) هیپو گلیسمی: اگر میزان قند خون از 60 میلی گرم

درصد کمتر شود، خطر هیپوگلیسمی انسان را تهدید می کند،

از نشانه های هیپوگلیسمی می توان به گرسنگی فراوان، رنگ

پریدگی، پوست مرطوب و سرد، تپش قلب،

ج) هایپرگلیسمی: به قند خون بالا تر از 120 میلی گرم

در صد در زمان ناشتایی بدن گفته می شود، مواردی که ممکن

است به هایپرگلیسمی منجر شود شامل فعالیت بدنی کم،

فراموشی تزریق انسولین یا مصرف دارو، می باشد.

دیررس:

آسیب به ارگان های بدن از جمله کلیه، چشم، سیستم قلب و

عروق، اعصاب و صدمه به ارگان ها می تواند به صورت تدریجی

دید مختصر تا نابینایی کامل، فشار خون بالا تا گرفتگی کامل

عروق قلبی و ... باشد.