

## دیابت چیست ؟

دیابت (بیماری قند) شایعترین بیماری غیرواگیر در ایران است . دیابت یک بیماری مزمن می باشد که در آن مقدار قند خون بالا می رود .

### انواع دیابت

دیابت نوع ۱ : در این نوع، تولید انسولین در بدن به طور کامل قطع می شود و در نتیجه قند خون بالا می رود. افراد مبتلا به این نوع دیابت، جهت ادامه حیات نیاز به تزریق انسولین دارند. این نوع دیابت، معمولاً بطور ناگهانی قبل از ۳۰ سالگی شروع می شود . استعداد ژنتیکی شایع ترین عامل زمینه ای برای بروز این نوع دیابت است . افراد دیابت را به ارث نمی برند ولی تمایل ژنتیکی به دیابت دارند .

دیابت نوع ۲ : سومین علت مرگ در جهان و تقریباً ۲۰ درصد افراد سالمند می باشد . در این نوع، سلولهای بدن نسبت به انسولین مقاوم می شوند. این نوع دیابت معمولاً در افراد بالای ۳۰ سال دیده می شود و با رعایت رژیم غذایی، ورزش و مصرف قرصهای پایین آورنده قند خون قابل کنترل است . درصد قابل توجهی از بیماران دیابت نوع ۲ ممکن است جهت کنترل قند خون نیاز به تزریق انسولین پیدا کنند. تشخیص زودهنگام مهم است اما به دلیل نبودن علائم و غیر اختصاصی بودن آنها ، ممکن است چالش برانگیز باشد . در سالمندان به علت آستانه کلیوی بالاتر برای گلوکز تست تحمل گلوکز در تشخیص از گلوکز موجود در ادرار استفاده می شود .

دیابت حاملگی : عدم تحمل گلوکز در طی دوران بارداری گفته می شود . علت آن ترشح هورمون های جفت که باعث مقاومت نسبت به انسولین می شود . تشخیص آن توسط آزمایش قند خون ناشتا و غربالگری ۲ ساعت بعد از غذا انجام میشود . در زنان چاق با سابقه دیابت خانوادگی احتمال دیابت حاملگی بیشتر است . لازم است بین هفته های ۲۴ تا ۲۸ حاملگی آزمایش های قند تکرار شود و بیمار با رژیم غذایی مناسب و در صورت نیاز انسولین اصلاح قند انجام گیرد . توقع می رود این نوع دیابت پس از زایمان درمان شود . اگر چه بسیاری از این زنان بعداً ها در زندگی به دیابت نوع ۲ مبتلا می شوند .

میزان طبیعی قند خون میزان طبیعی قند خون در حالت ناشتا کمتر از ۱۰۰ میلی گرم در هر ۱۰۰ سی سی خون است .

### تشخیص

اگر میزان قند خون ناشتا حداقل در دو بار آزمایش بیشتر از ۱۲۶ میلی گرم در ۱۰۰ سی سی خون باشد ، دیابت تشخیص داده می شود .

آزمایش : HbA1C نیاز به ناشتایی ندارد و جهت ارزیابی بلند مدت قند خون طی ۲-۳ ماه گذشته بکار می رود و نشان دهنده اینست که برنامه درمان کنترل دیابت مناسب بوده یا خیر .

### علائم هشدار دهنده دیابت

- پر نوشی (تشنگی شدید، خشکی دهان) و پر خوری (گرسنگی شدید) پراداراری (افزایش تعداد دفعات ادرار)

- خستگی زیاد و کاهش وزن و تاری دید و عفونتهای مکرر - بی علائگی و عدم تمرکز

### کنترل و درمان

باید بدانیم دیابت درمان قطعی ندارد ولی قابل کنترل است.

۶ اصل مهم درمان دیابت عبارتند از :

۱. آموزش
۲. ورزش
۳. تغذیه صحیح
۴. کنترل قند خون
۵. دارو درمانی و استفاده صحیح از داروها
۶. حمایت های روانشناختی و اجتماعی

### درمان دارویی

قرص های کاهنده قند خون و انسولین با تجویز پزشک معالج

### نکات مهم در مراقبتی

- همیشه کارت شناسایی مؤید ابتلا به دیابت را همراه خود داشته باشید.
- ورزش و فعالیت منظم داشته باشید. مگر اینکه پزشک اجازه فعالیت ندهد. ورزش انتخابی برای دیابتی ها، پیاده روی می باشد.

- کسانی که بی حسی پادارند، از دویدن خودداری کنند (شنا ورزش مناسبی است). و کسانی که عارضه چشمی دیابت و یا فشار خون بالا دارند از تکان دادن و بالا و پایین بردن سر یا ورزشهایی که سر پایینتر از بدن قرار گیرد، بپرهیزند (ورزش دست و پا انجام دهند).

- حین پیاده روی ، کفشهای راحت بپوشید .

- هر روز پاها را از نظر ترکهای پوستی ، عفونت ، تغییر رنگ ، بریدگی ، خراش یا ضایعات بین انگشتان و تاول بررسی کنید .

- ناخنهای پا را به صورت عرضی گرفته ، اما از ته نگیرید.

- فشار خون و کلسترول (چربی ) خون خود را کنترل نمایید.

- علائم قند خون بالا یا پایین را بشناسید و یاد بگیرید در هر مورد چه باید بکنید .

- یاد بگیرید ، قند خون خود را چک کنید .

- سالیانه معاینه چشم داشته باشید. بسیاری از بیماریهای چشم بدون هیچ علامت یا هشدار ی به بینایی آسیب میزنند.

- سیگار را قطع کنید. قطع سیگار، بهترین کار جهت کاهش خطر عوارض دیابت است .

- استرس و تنش می تواند قند خون را تا حد زیادی بالا ببرد. با استفاده از آرام سازی بدن ، استرسها را کنترل نمایید .

- معاینات منظم دهان و دندان داشته باشید . (دو بار در سال)



## دیابت

“ویژه بیماران”



منبع :

برونر (متابولیسم و آندوکراین)  
آموزش بیمار (آقاجانی)  
هندبوک آموزش به بیمار - ام کانابو  
ترجمه : خدیجه نصریانی

تاریخ : ۱۴۰۲/۰۹/۲۸

بازنگری : ۱۴۰۵/۰۹/۲۸

ID:SH-PE-Pa/۶۰۰۰۱-۰۲/۱۰

### علامت شامل:

لرزش - تعریق - گرسنگی ناگهانی - تاری دید - دوبینی -  
سردرد - سرگیجه - رنگ پریدگی - تهوع -  
اضطراب - افزایش ضربان قلب - تپش قلب - تغییرات  
ناگهانی خلق و خو .

در صورت پیدایش علامت بالا و هشدار کامل، دو حبه قند در آب  
حل نمایید ، یا نصف لیوان آب میوه بنوشید . اگر در  
طی ۱۵ دقیقه احساس بهبودی نکردید ، دوباره آن را تکرار  
کنید و سپس یک وعده غذایی یا یک میان وعده  
بخورید. در صورت برطرف نشدن علائم به اورژانس مراجعه نمایید و  
در صورت عدم هشدار ، بیمار باید به مراکز اورژانس رسانده  
شده و از خوردن مواد غذایی به بیمار خودداری کرد .

بهتر است ، در محل کار یا مدرسه یک نفر از بیماری شما جهت  
اقدامات ضروری در صورت بروز افت قند خون آگاهی داشته باشد .

### واحد آموزش به بیمار بیمارستان ساسان

آدرس : تهران - بلوار کشاورز - شماره ۴۳

تلفن : ۸۹ - ۸۸۹۶۵۱۷۰ داخلی ۷۳۹

info@sasanhospital.com

۵

وعده های غذایی خود را سر وقت بخورید.

- مصرف الکل در افراد دیابتی ممنوع است.

- آگاهی از ابتلا به این بیماری، نباید موجب هراس و افسردگی گردد ، واقعیت این است که شما  
مبتلایان به دیابت ، می توانید زندگی طولانی همراه با سلامتی داشته باشید، اگر نکات گفته شده را دقیقاً  
رعایت کنید .

- مصرف آب به رفع گرفتگی عضلات و کاهش دردهای کرامپی کمک می کند .

### نکته :

کم کردن وزن یک درمان کلیدی است . هدف از آن کنترل کالری دریافتی برای رسیدن به وزن قابل  
قبول و کنترل قند خون می باشد و افزایش تحرک میتواند به کاهش وزن کمک کند

### هیپوگلیسمی یا کاهش قند خون

زمانی که سطح قند خون بیش از حد طبیعی پایین بیاید، علامت آن ظاهر می شود که قند خون در این  
موارد به کمتر از ۶۰ میلی- گرم در ۱۰۰ سی سی خون می رسد



۴