

دیابت



تهیه شده در واحد آموزش

بیمارستان آسیا

دیابت : نوعی بیماری است که در آن مقدار قند خون فرد مبتلا به طور مداوم زیاد است و علت آن این است که یا لوزالمعده قادر نیست به مقدار کافی انسولین ترشح کند و یا سلول های بدن نمی توانند به انسولین ترشح شده پاسخ دهند و قند خون را مصرف نمایند .

انسولین : هورمونی است که توسط لوزالمعده (پانکراس) در بدن تولید می شود و باعث می شود قند یا به عبارتی انرژی حاصل از مصرف غذاها در بدن مورد استفاده قرار گیرد. انسولین همانند کلیدی است که در سلول را باز می کند تا قند وارد سلول شده و به مصرف سلول برسد و انرژی در بدن تولید گردد.

علائم دیابت : دیابت غالبا یک بیماری بی سر و صدا است . این امکان هم وجود دارد که در برخی بیماران علائم زیر را ایجاد نماید : پرخوری ، پرنوشی ، پرادراری ، کاهش وزن ، احساس خستگی و بی حالی ، ضعف و کاهش نیروی جسمی ، تغییرات ناگهانی در وضعیت بینایی ، گزگز و بی حسی دست و پاها ، خشکی پوست و ترمیم و بهبود کند زخم های بدن و عفونت های عود کننده

خطرات ناشی از افزایش قند خون

علاوه بر بروز علائم افزایش قند خون ، بالا بودن قند خون به طور مستمر و طی سالیان متمادی باعث بر عروق کوچک و اعصاب ، باعث بروز عوارض دیررس دیابت در چشم ها ، کلیه ها و پاها خواهد شد. با حفظ قند خون در حد نزدیک به طبیعی می توان از بروز این عوارض پیشگیری کرد .

طبقه بندی دیابت:

• **دیابت نوع یک** (دیابت وابسته به انسولین) ویژگی بارز این نوع دیابت بروز ناگهانی و حاد آن می باشد که اغلب قبل از سی سالگی اتفاق می افتد. بیماران مبتلا به دیابت نوع ۱ اغلب لاغرند و معمولا در گروه سنی کودکان ، نوجوانان و جوانان هستند . ولی ممکن است بیماری در هر سنی شروع شود. در بدن این افراد، یا اصلا انسولین ساخته نمی شود و یا به مقدار بسیار ناچیز تولید می شود و برای جبران کمبود آن باید انسولین به بدن بیمار تزریق شود.

دیابت نوع دو : در دیابت نوع دوم حساسیت سلول ها نسبت به انسولین کم شده (به این وضعیت افزایش مقاومت نسبت به انسولین نیز گفته می شود) و نقص در عملکرد سلول های بتا موجب کاهش تولید انسولین می گردد. این نوع دیابت در ابتدا فقط با کمک رژیم غذایی و کاهش وزن درمان می شود. اگر با ادامه درمان همچنان قند خون فرد بالا باشد در آن صورت از داروهای پایین آورنده قند خون خوراکی بعنوان مکمل های درمانی استفاده می گردد. در برخی از بیماران داروهای خوراکی موثر واقع نشده و حتما می بایست از انسولین بصورت تزریقی استفاده شود. علائمی که برخی از بیماران مبتلا به دیابت نوع دو تجربه می کنند شامل خستگی ، بیقراری، پرادراری، پرنوشی، تاخیر در التیام زخم، عفونت های واژینال و تاری دید می باشد.

عوامل خطر ساز دیابت نوع ۲: چاقی ، دیابت بارداری ، وجود سابقه خانوادگی ، سن بالای ۴۰ ، فشارخون بالا ، افزایش چربی های خون

دیابت حاملگی به هر درجه ای از عدم تحمل گلوکز در طی حاملگی گفته می شود. بالا بودن قند خون دوران بارداری به علت ترشح هورمون های جفتی است که سبب مقاومت به انسولین می گردد. توصیه می شود زنان باردار از نظر ابتلا به دیابت حاملگی در هفته های ۲۴ تا ۲۸ بارداری غربالگری شوند

هدف در درمان دیابت حاملگی رسیدن سطح قند خون به ۹۵ یا کمتر قبل از خوردن غذا و رسیدن آن به ۱۲۰ یا کمتر دو ساعت پس از خوردن غذا می باشد.

پس از زایمان و به دنیا آمدن نوزاد سطح قند خون مادر مبتلا به دیابت حاملگی به سطح نرمال برمی گردد. اولین اقدام درمانی در دیابت حاملگی شامل اصلاح رژیم غذایی و کنترل سطح قند خون می باشد. در طی دوران بارداری نباید از داروهای ضد دیابت خوراکی استفاده شود.

درمان دیابت نوع ۱: انسولین تزریقی با کمک پرهیز غذایی و فعالیت بدنی

درمان دیابت نوع ۲: تغییر شیوه زندگی که شامل رعایت برنامه غذایی متعادل و ورزش است و استفاده از داروهای پایین آورنده قند خون خوراکی و انسولین

هایپرگلیسمی یا افزایش قند خون چیست
هایپرگلیسمی به افزایش بیش از حد غلظت قند خون گفته می شود علایم افزایش قند خون معمولاً زمانی پدید می آیند که قند خون به بیش از ۲۰۰ میلی گرم در دسی لیتر برسد

در چنین شرایطی ممکن است علایمی مانند تشنگی شدید ، افزایش حجم و دفعات تخلیه ادرار ، کاهش وزن و

اشتهای بیش از حد معمول به وجود آیند . در این مواقع سعی کنید مقادیر زیادی مایعات بدون قند مصرف کنید و پس از اندازه گیری قند خون به پزشک مراجعه نمایید

هایپوگلیسمی (کاهش قند خون) چیست ؟ - به کاهش غلظت قند خون به کمتر از ۷۰ میلی گرم در دسی لیتر گفته می شود . علایم شامل احساس عصبانیت ، ضعف و بی حالی ، عرق سرد ، تپش قلب ، لرزش اندام ها ، تاری دید ، سردرد ، رنگ پریدگی و احساس گرسنگی می باشد و در صورت عدم درمان به موقع می تواند خطراتی از جمله اختلال حواس ، تشنج و بیهوشی به وجود بیاورد.

در هنگام بروز علایم ناشی از افت قند خون ، در صورتی که دستگاه گلوکومتر در خانه دارید ، قبل از شروع درمان ابتدا قند خون خود را اندازه بگیرید . برای بالا بردن سریع قند خون باید یکی از مواد قندی سریع الاثر مانند : سه قطعه آب نبات ، سه حبه قند ، یک قاشق عسل ، نصف لیوان آب میوه یا دیگر مایعات شیرین را مصرف کنید . توجه داشته باشید مواد قندی به صورت مایع (آب میوه ، آب قند و ...) سریع تر از مواد جامد قند خون را افزایش می دهند .

نکات قابل توصیه :

۱. اضافه وزن حتی به مقدار کم بخصوص ذخیره چربی در ناحیه شکم خطر پیشرفت دیابت نوع دو ، افزایش فشارخون و افزایش سطح کلسترول خون را در بر دارد.

۲. از مصرف بیش از حد غذاهای شیرین (مانند نوشابه ها ، کیک ها ، بیسکویت های شیرین ، شکلات ، عسل و ...) پرهیز کنید

۳. از مصرف غذاهای پرچربی پرهیز کنید . از سالاد و سبزی ها که دارای مواد معدنی و ویتامین بوده و برای بدن ضروری هستند استفاده نمایید .

۴. انجام فعالیت های ورزشی منظم نقش اساسی در مهار دیابت دارد. قبل از شروع هر نوع ورزش و یا فعالیت بدنی ، حتماً با پزشک خود در این مورد مشورت کنید .

۵. در هر وعده غذایی از غذاهای نشاسته دار مانند نان (ترجیحاً سبوس دار) ، غلات ، میوه ها ، سیب زمینی و برنج که حاوی کربوهیدرات های پیچیده هستند ، استفاده کنید .

۶. هر روز از مواد غذایی حاوی پروتئین مانند گوشت ، مرغ ، ماهی تخم مرغ و پنیر استفاده نمایید .

۷. سعی کنید روزانه سه وعده غذایی اصلی و سه میان وعده در فواصل منظم مصرف کنید .

۸. چشم ها و بینایی شما به محض تشخیص دیابت نوع ۲ باید توسط چشم پزشک بررسی شده و در صورت عدم مشکل سالانه باید بررسی شود.

۹. کارکرد کلیه ها به محض تشخیص دیابت نوع ۲ باید توسط پزشک با استفاده از آزمایش ادرار ۲۴ ساعته و یا آزمایش میکروآلبومین بررسی شده و در صورت عدم مشکل سالانه باید ارزیابی شود.

۱۰. پاها در هر بار مراجعه باید معاینه شوند.

۱۱. مشاوره تغذیه و بررسی عادات غذایی باید توسط متخصص تغذیه بررسی شود.

۱۲. به هیچوجه سرخود و بدون اجازه پزشک اقدام به قطع داروهای خود نکنید.