



دیابت



شناسنامه پمفلت آموزشی	
عنوان	دیابت
تهیه کننده	دفتر آموزش بیمارستان
تایید کننده	کمیته آموزش به بیمار
سال تهیه	۱۴۰۰
سال بازنگری	۱۴۰۳
ناظر کیفی	دکتر محمدرضا میرادی
منابع	مقالات علمی و سایت‌های معتبر

دیابت

دیابت به علت بالا بودن مداوم قند خون ایجاد می‌شود. اگر قند خون ناشتا حداقل در دو آزمایش بیش از ۱۲۶ میلی‌گرم در ۱۰۰ سی سی خون باشد تشخیص دیابت مطرح می‌شود.

انواع دیابت

دیابت نوع ۱: در دیابت نوع ۱ غده پانکراس توانایی تولید انسولین کافی را ندارد و این ماده باید حداقل روزی یکبار از طریق تزریق وارد بدن گردد. به این حالت دیابت وابسته به انسولین نیز گفته می‌شود و بیشتر در کودکان و نوجوانان دیده می‌شود. در دیابت نوع هدف از درمان این است که قند خون را تا حد امکان به میزان طبیعی (۷۰-۱۰۰) میلی گرم در دسی‌لیتر نزدیک کنیم. برای اینکه قند خون به میزان طبیعی برسد و در همان محدوده باقی بماند، لازم است که انسولین مورد نیاز بدن، روزانه از طریق تزریق تامین شود، بخاطر داشته باشید که انسولین قند را از خون به سلولهای بدن منتقل می‌کند، بنابراین کنترل دیابت در واقع عبارت از ایجاد تعادل بین غذا، فعالیت بدنی، انسولین و مقدار قند موجود در خون است. در افراد غیر دیابتی این تعادل خود به خود برقرار می‌شود ولی در دیابتی‌ها این نظام خود کار، مختل می‌گردد و فرد باید شخصاً این تعادل را برقرار سازد. وقتی لوزالمعده قدرت تولید و ترشح انسولین را از دست بدهد، فرد برای کنترل قند خون خود نیازمند تزریق انسولین خواهد بود.

دیابت نوع ۲: در افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ لوزالمعده قادر به تولید انسولین می‌باشد اما ممکن است کافی یا مناسب نباشد. دیابت نوع ۲ شایع‌ترین شکل بیماری قند است. گاهی اوقات برای پایین آوردن و رساندن قند خون به میزان طبیعی می‌توان از قرص‌های خوراکی پایین آورنده قند خون و یا انسولین هم استفاده نمود.

درصد بالایی از دیابت نوع ۲ به عوامل زیر بستگی دارد:

✚ برنامه غذایی مناسب (کم چربی، حاوی مقادیر کافی پروتئین، فاقد قندهای ساده و دارای مقادیر زیاد فیبر و سبزیجات)

✚ ورزش منظم (انجام فعالیت‌های ورزشی منظم نقش اساسی در کنترل و بهبود دیابت دارد. ورزش حساسیت بدن نسبت به انسولین را افزایش می‌دهد در نتیجه غلظت قند خون کاهش می‌یابد.)

✚ کاهش وزن (در صورت وجود اضافه وزن)

اگر میزان قند خون بالاتر از حد طبیعی باشد (هیپرگلیسمی) علاوه بر توجه به برنامه غذایی صحیح و برنامه ورزشی منظم باید برای کنترل قند خون طبق تجویز پزشک قرص یا انسولین مصرف کنید. در افراد زیر احتمال دیابت نوع ۲ بیشتر است:

✚ وجود سابقه خانوادگی دیابت

✚ وزن بالا

✚ سن بالای ۴۰ سال

✚ سابقه دیابت در دوران بارداری یا تولد نوزاد با وزن بالا

✚ مصرف داروهایی که سبب دیابت می‌شوند مانند کورتن‌ها

✚ فشار خون بالا

✚ سابقه حمله قلبی یا سکته مغزی

دیابت بارداری: دیابت بارداری نوعی دیابت است که به‌طور ناگهانی در دوران بارداری تغییرات هورمونی افزایش وزن مسئله‌ای است که در حاملگی‌های سالم رخ می‌دهد ولی همین تغییرات، ساخت هورمون انسولین را، که وظیفه آن انتقال قند موجود در خون به درون سلول است، در بدن مختل می‌کند. درمان دیابت حاملگی یعنی گام برداشتن در مسیر حفظ قند خون درحد نرمال که به کمک برنامه غذایی، ورزش و انسولین (در صورت نیاز) صورت می‌گیرد.

پره دیابت: پره دیابت یا پیش دیابت در حقیقت « پیش تشخیص» دیابت است و می‌توان آن را به منزله نشانه هشدار تلقی کرد. پیش دیابت عارضه‌ای است که در آن میزان گلوکز (قند) خون بالاتر از حد طبیعی است اما این افزایش به اندازه‌ای نیست که دیابت محسوب شود.

