

بیماری دیابت یا قند شایعترین بیماری غددی جهان است اختلال سوخت و ساز بدن در ارتباط با عدم تولید یا اختلال عملکرد هورمون انسولین بدلیل مقاومت بدن در مقابل آن می باشد دیابت بیماری مزمن ، طول کشنده و قابل کنترل می باشد و بدلیل عوارض مادام العمری که به جا گذاشته سنگین و اثرگذار است بسیاری از عوارض دیابت کشنده بوده و یا حداقل سبب کاهش کیفیت زندگی فرد مبتلا به دیابت و خانواده وی می شود تعریف دیابت عبارت است از افزایش غیر طبیعی قند خون

انواع دیابت

دیابت نوع ۱ : بروز اکثرا در سنین کودکی و زیر ۳۰ سالگی بوده و حدود ۵ درصد کل افراد دیابتی را شامل می شوند، علت آن فقدان تولید انسولین در پانکراس که باعث عدم توانایی بدن در استفاده از قند و نهایتا افزایش قند خون است دیابت نوع ۱ قابل پیشگیری نیست اما قابل کنترل است.

دیابت نوع ۲ : بروز در سن بالای ۳۰ سالگی بعلا کمبود تولید یا مقاومت سلولها به انسولین رخ داده و ۹۰ تا ۹۵ درصد افراد دیابتی را تشکیل میدهد. از علل بروز دیابت نوع ۲ ، چاقی خصوصا چاقی شکمی ، عادات غذایی بد ، سابقه فامیلی ، کم تحرکی، سابقه دیابت حاملگی یا بدنیا آوردن نوزاد بالای ۴ کیلو

، افزایش فشارخون ، چربی خون، بعضی از داروها و سابقه بیماری های قلبی عروقی قابل ذکر است.

دیابت حاملگی : در ۷ درصد موارد حاملگی رخ میدهد احتمال بروز در زنان با سابقه فامیلی ، سابقه دیابت در بارداری قبل ، اضافه وزن ، تولد نوزاد بالای ۴ کیلو در بارداری های قبلی بیشتر است مراجعه به مراکز بهداشتی و متخصص زنان جهت کنترل توصیه میشود. عدم کنترل دیابت بارداری بروز ناهنجاری های جنینی را افزایش می دهد

علائم و نشانه ها: دیابت غالبا بدون علامت بوده و بیش از نیمی از بیماران دیابتی خصوصا در مرحله پیش دیابت از بیماری خود بی خبر هستند و بیشترین عوارض بیماری در این مرحله ایجاد می شود. در مراحل بعد با افزایش قندخون علائم عمده ای بوجود می آید شامل * پر خوری * پراداری * پرنوشی * کاهش وزن * احساس خستگی مفرط

نرمال	قند خون ناشتا ۹۹ و پایتتر ۲ ساعت بعد از غذا ۱۳۹ و پایتتر
پیش دیابت	قند خون ناشتا ۱۰۰-۱۲۵ ۲ ساعت بعد از غذا ۱۴۰-۱۹۹
دیابت	قند خون ناشتا ۱۲۶ و بالاتر ۲ ساعت بعد از غذا ۲۰۰ و بالاتر

تعریف دیابت: افزایش غیر طبیعی قند خون

بیماری دیابت یا قند شایعترین بیماری غددی جهان است اختلال سوخت و ساز بدن در ارتباط با عدم تولید یا اختلال عملکرد هورمون انسولین بدلیل مقاومت بدن در مقابل آن می باشد.

دیابت بیماری مزمن ، طول کشنده و قابل کنترل می باشد

و بدلیل عوارض مادام العمری که به جا گذاشته سنگین و اثرگذار است بسیاری از عوارض دیابت کشنده بوده و یا حداقل سبب کاهش کیفیت زندگی فرد مبتلا به دیابت و خانواده وی می شود.

انواع دیابت

دیابت نوع 1: بروز اکثرا در سنین کودکی و زیر

30 سالگی بوده و حدود 5 درصد کل افراد دیابتی را شامل می شوند، علت آن فقدان تولید انسولین در پانکراس که باعث عدم توانایی بدن در استفاده از قند و نهایتا افزایش قند خون است **دیابت نوع 1 قابل پیشگیری نیست**

اما قابل کنترل است.

دیابت نوع 2 : بروز در سن بالای 30 سالگی بعلا

کمبود تولید یا مقاومت سلولها به انسولین رخ داده و 90 تا 95 درصد افراد دیابتی را تشکیل میدهد. از علل بروز دیابت نوع 2 ، چاقی خصوصا چاقی شکمی ، کم تحرکی

عادات غذار ، سابقه فامیلی ، افزایش فشارخون ، تشخیص قطعی دیابت با آزمایش خون رنده و تفسیر آن.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهردو
مرکز آموزش، پژوهش و درمانی امام حسین (ع)



دیابت یک بیماری مادام العمر است و

کنترل مادام العمر می طلبد

دیابت

تلفن: ۱۳-۳۲۳۴۲۰۰۰

تهیه و تنظیم: دفتر آموزش سلامت، تابستان ۱۴۰۲
بازنگری: پاییز ۱۴۰۳

علل افزایش قند خون: مصرف غذا بیشتر از حد معمول، کم تحرکی، استفاده ناکافی دارو، فشار روحی و استرس، بیماریهای جسمی خصوصاً عفونت و جراحی اقدامات: رژیم مناسب، فعالیت منظم و مداوم، مصرف مرتب داروها، اندازه گیری مرتب قندخون و مراجعه به مراکز درمانی در حالات شدید

توصیه های مهم

* حفظ قند خون در حد مطلوب، کنترل توسط آزمایش خون * رژیم غذایی مناسب * معاینه چشم حداقل سالی یکبار و سایر معاینات دوره‌ای با نظر پزشک * عدم مصرف دخانیات * نپوشیدن کفش تنگ - کوتاه نکردن عمیق ناخن ها - پابرهنه راه نرفتن * رعایت بهداشت فردی شستن و خشک کردن پاها و واریسی لای انگشتان * پیاده روی نیم ساعت و پنج روز در هفته

عوارض: عمده ترین عوارض دراز مدت شامل * عوارض چشمی (خونریزی - کاهش دید - نابینایی) * عوارض کلیوی (نارسایی کلیه - دیالیز) * عوارض قلبی - عروقی * عوارض عروقی و عصبی (احساس کرختی و بیحسی، عدم احساس آسیبهای وارده به پا و انگشتان، زخم و پوی دیابتی و نهایتاً قطع عضو)

دوم بحث مهم در دیابت افت قند خون و افزایش قند خون است که اهمیت زیادی دارد

کاهش یا افت قند خون زمانی که قند خون به ۵۵ mg/dl برسد اتفاق افتاده و علائم زیر را بروز میدهد افزایش ضربان قلب، سرگیجه، لرزش بدن و دستها، احساس خستگی و ضعف پیش رونده، احساس بیحسی و کرختی، تعریق، اضطراب، خواب آلودگی، تاری دید، اختلال تکلم، تشنج و نهایتاً کما

علل افت قند: مصرف ناکافی مواد غذایی، تحرک بیش از حد و سنگین، مصرف بیش از اندازه داروهای کنترل قند خون

اقدامات: به محض احساس بروز علائم، مصرف یک لیوان آب قند یا نیم لیوان آبمیوه شیرین یا شربت و اگر تا نیم ساعت برطرف نشد مجدداً تکرار شود در صورت بهتر شدن اگر نزدیک وعده غذایی اصلی بود غذای اصلی را میل کنید در غیر اینصورت یک میان وعده بخورید. در حالات شدید درمان در مراکز درمانی صورت می گیرد.

علائم افزایش قند خون: تشنگی، تکرر ادرار، ضعف و بیحالی شدید، خواب آلودگی، تاری دید، کاهش وزن، زود عصبانی شدن، ابتلا به عفونت ها از جمله عفونت ادراری و نهایتاً در صورت کنترل نشدن کمای دیابتی