

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 بعلاوه 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 * پرا دراری * پرنوشی * کاهش وزن * احساس خستگی مفرط

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

تشخیص قطعی دیابت با آزمایش خون بوده و تفسیر آن به عهده پزشک میباشد ، آزمایشات و پیگیری های تکمیلی توسط پزشک درخواست می شود

"آیا شما هم در معرض خطر هستید"

*پیشگیری

کاهش وزن ، ورزش و فعالیت بدنی مناسب و اجتناب از بی تحرکی ، رژیم غذایی سالم و مصرف کافی از همه گروههای غذایی خصوصا سبزیجات و میوه جات و کاهش مصرف مواد قندی ، عدم مصرف دخانیات ، کاهش و کنترل استرس و تغییر سبک زندگی ، بررسی سالیانه قند خون در افراد در معرض خطر

کنترل دیابت

برنامه غذایی مناسب و انتخاب درست غذا و تقسیم صحیح وعده های غذایی و رعایت تعادل در مصرف مواد غذایی از طریق مشاوره تغذیه ، فعالیت بدنی مناسب حداقل نیم ساعت پیاده روی برای ۵ روز در هفته ، تزریق منظم انسولین یا مصرف صحیح و منظم سایر داروها طبق دستور پزشک ، اندازه گیری منظم قند خون ، رعایت بهداشت فردی ، افزایش آگاهی با شرکت در کلاسهای آموزشی ، عدم مصرف دخانیات ، کاهش وزن ، کنترل استرس و انجام به موقع معاینات دوره ای برای پیشگیری از عوارض بهترین راه برای کنترل دیابت است.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شاهرود
مرکز آموزشی پژوهشی و درمانی امام حسین (ع)

کد سند: PAM - EDU3-03

دیابت



دیابت یک بیماری مادام العمر است و

کنترل مادام العمر می طلبد

تهیه و تنظیم: دفتر آموزش سلامت

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 دوره های با نظر پزشک * عدم مصرف

دخانیت * نیوشیدن کفش تنگ - کوتاه نکردن عمیق

ناخن ها - پابره نه 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 پای

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

بیمارستان امام حسین (ع)

شماره تماس: ۱۴-۳۲۳۴۲۰۰۰