



## دیابت چیست؟

دیابت یکی از شایع ترین بیماریهای مزمن و غیر واگیر جهان است که تعداد زیادی از افراد جامعه به آن مبتلا هستند و متأسفانه نیمی از مبتلایان به دیابت از بیماری خود آگاه نیستند.

در این بیماری قند خون به طور طبیعی برای تولید انرژی (سوخت و ساز) توسط سلولها جذب نمی شود و بنابراین هم سلولها در قحطی و بی غذایی به سر می برند و هم میزان قند در خون افزایش می یابد، فرد مبتلا به دیابت نمی تواند قند، چربی، مواد پروتئینی را به طور

طبیعی مورد استفاده قرار دهد. قند خون به دو علت افزایش می یابد:

- ۱- کمبود ترشح انسولین از لوزالمعده (پانکراس)
- ۲- کمبود اثر انسولین در بدن به دلایل مختلف

## انواع دیابت

### ۱- دیابت نوع ۱

### ۲- دیابت نوع ۲

### ۳- دیابت حاملگی

### ۴- دیابت همراه با بیماری های دیگر

#### ۱- دیابت نوع یک

در این نوع دیابت سلولهای لوزالمعده دیگر هیچ انسولینی ترشح نمی کنند. و بیشتر در کودکان و نوجوانان دیده می شود افراد مبتلا برای درمان این نوع بیماری باید انسولین تزریق کنند.

#### ۲- دیابت نوع دو

این نوع دیابت، مهم ترین نوع و ((دیابت بزرگسالی)) معروف است. که در افراد بالای ۳۰ سال مشاهده می

شود. حدود ۹۰٪ دیابتی ها دچار این نوع دیابت هستند. در بدن این افراد، ابتدا انسولین به اندازه کافی ترشح می شود اما به عللی، مؤثر واقع نمی شود. اصولاً اختلال در پاسخ هورمونی و مقاومت به انسولین عامل اصلی ایجاد (هایپرگلیسمی یا افزایش قند خون) است.

بیشتر این بیماران چاق هستند (بخصوص چاقی شکم) و درمان آنها با برنامه غذایی مناسب، ورزش و داروهای خوراکی انجام می شود.

در بسیاری از افراد، علائم دیابت نوع ۲ چندان مشهود نیست و یا این که بروز و پیشروی آن بسیار کند است و به همین دلیل تشخیص این نوع دیابت غالباً دیر هنگام صورت می گیرد و متأسفانه اغلب این دیابتی ها زمانی به پزشک مراجعه می کنند که بسیاری از ایشان دچار یکی از عوارض دیابت شده اند.

#### ۳- دیابت حاملگی

این نوع دیابت ممکن است طی دوران بارداری (بیشتر از ماه پنجم بارداری) ایجاد شده و با تمام شدن دوره بارداری خود به خود بهبود یابد. در این افراد احتمال ابتلا به دیابت در آینده بیشتر است.

#### ۴-دیابت همراه با بیماری‌های دیگر

در برخی افراد مبتلا به بعضی از بیماری‌ها (به عنوان مثال: تالاسمی، بیماری‌های لوزالمعده، بیماری‌های غدد درون‌ریز و ...) دیابت نیز بروز می‌کند.

#### علائم بیماری دیابت

علائم دیابت ناشی از افزایش قند خون است. علائم دیابت می‌تواند بسیار ملایم و خفیف باشند که در ابتدا برای تشخیص دشوار است. علائم دیابت که حالت عمومی دارد، عبارت‌اند از:

- افزایش تشنگی
- گرسنگی شدید
- کاهش وزن
- تکرر ادرار
- تاری دید (بدون سابقه بیماری چشمی)
- خستگی شدید
- زخم‌هایی که درمان نمی‌شوند

#### عوارض دیابت

عدم کنترل دیابت (قند خون بالا و یا پایین) در طولانی مدت، می‌تواند اثرات جبران ناپذیری را بر روی اعضای مختلف بدن داشته باشد. این عوارض به دو دسته بلند مدت و کوتاه مدت تقسیم می‌شود که شرح هر کدام به قرار زیر است:

#### عوارض بلند مدت

##### نابینایی

##### آسیب کلیوی

##### پای دیابتی

##### بیماری‌های قلبی و عروقی

##### عوارض عصبی

##### عفونت لثه و دندان

#### عوارض کوتاه مدت

**گُمای دیابتی:** اگر قند خون بیش از حد بالا باشد، فرد در معرض خطر اسیدی شدن خون (کتو اسیدوز دیابتی) و حتی رفتن به گُمای دیابتی خواهد بود.

#### چرا برخی اوقات قند خون بیش از اندازه بالا

**می رود؟** مصرف نکردن انسولین یا قرص، پرخوری، کاهش فعالیت فیزیکی، استرس و فشارهای عصبی، عفونت، جراحت یا بیماری‌های دیگر از عوامل بالا رفتن قند خون هستند.

**هیپوگلیسمی (قند خون پایین):** اگر همواره از مقدار قند خونتان آگاه نباشید و قندتان بیش از حد پایین آید، ممکن است منجر به ضعف یا بیهوشی شود.

**دلایل هیپوگلیسمی:** مصرف انسولین یا دارو بیش از حد عادی، فعالیت فیزیکی بیش از حد عادی، حذف یک وعده یا میان وعده غذایی

#### چگونه با آزمایش قندخون ناشتا می‌توان از ابتلا به دیابت با خبر شد؟

قند خون ناشتا بین ۷۰ تا ۱۰۰ طبیعی است.

مقدار قند خون بین ۱۰۰ تا ۱۲۵ غیر معمول است.

دو نوبت آزمایش قند خون ناشتا بیشتر ۱۲۵ دیابت می‌باشد.



گردآورنده و تایید کننده:

انسپیه خواجه

مراقب سلامت دبستان پسرانه اما حسین (ع)

واحد ۴

• افزایش مصرف سبزی، میوه و غلات سبوس دار

• مصرف لبنیات کم چرب

• مصرف غذای تهیه شده در منزل به جای غذاهای تجاری آماده (فست فودها مثل سوسیس، کالباس، پیتزا، همبرگر و...)

### نقش انسولین در بدن چیست؟

انسولین هورمونی است که از غدد پانکراس ترشح می‌شود. پانکراس انسولین را به جریان خون منتقل می‌کند. انسولین، قند خون را برای ورود به سلول‌ها فعال می‌کند. انسولین مقدار قند موجود در خون را کاهش می‌دهد. همان‌طور که میزان قند خون شما کاهش می‌یابد، ترشح انسولین از پانکراس انجام می‌شود. در صورت کم بودن ترشح انسولین (دیابت نوع یک) و عدم کارایی انسولین بر روی سلول‌های بدن (دیابت نوع دو)، سطح قند خون بالا می‌رود و فرد از بیماری دیابت رنج می‌برد.



### عوامل مستعد کننده:

۱- سیگار ۲- الکل

۳- کم تحرکی ۴- آرث

۵- چاقی

۶- ناراحتی های روانی و استرس

۷- مصرف زیاد غذاهای پرچرب و مواد قندی

### چند توصیه جهت جلوگیری از دیابت

• پیشگیری و کنترل اضافه وزن و چاقی خصوصا از دوران کودکی

• فعالیت بدنی و منظم

• پرهیز از مصرف سیگار و الکل