

به نام خدا

## دیابت (بیماری قند) :

دیابت یک اختلال در سوخت و ساز بدن می باشد و هنگامی بوجود می آید که هورمون انسولین (عامل تنظیم کننده قند خون) در بدن تولید نمی شود، یا میزان تولید آن کمتر از میزان مورد نیاز بدن می باشد و یا سلول های بدن حساسیت خود را نسبت به انسولین از دست داده اند. در صورت کمبود یا عدم تاثیر انسولین قند نمی تواند وارد سلول ها شود، در نتیجه قند خون بالا می رود. قند بالا در رگها انباشته میشود و باعث آسیب به اعضاء مختلف بدن مانند چشم ها ، کلیه، اعصاب و ... آسیب می رساند. هنوز درمان قطعی برای این بیماری پیدا نشده است . با این وجود با رعایت اصول اولیه می توان دیابت را کنترل نمود و از ابتلا به عوارض این بیماری جلوگیری کرد .

## انواع دیابت:

به طور کلی دیابت به سه گروه دیابت نوع 1، دیابت نوع 2 و دیابت حاملگی تقسیم بندی می شود.

## دیابت نوع 1:

دیابت وابسته به انسولین نامیده می شود. این نوع دیابت معمولاً در دوران کودکی یا نوجوانی آغاز می شود اما ممکن است در هر سنی شروع شود. تزریق انسولین به مبتلایان این نوع دیابت برای ادامه زندگی ضروری است. 5 تا 10 درصد کل مبتلایان به دیابت را این نوع دیابت تشکیل می دهد - کاهش وزن بدون علت موجه در این نوع بیماری مشهود است.

## دیابت نوع 2:

دیابت نوع 2، در اثر مقاومت به انسولین در دیواره عروق بوجود می آید. دیابت نوع 2 بیشتر بعد از میانسالی دیده می شود و معمولاً با رژیم غذایی مناسب، ورزش و مصرف دارو مهار میگردد.

- این نوع مبتلایان عمدتاً چاق بوده یا اضافه وزن دارند .

- وراثت نقش قوی در ابتلا به این بیماری دارد گرچه عوامل محیطی مثل زندگی صنعتی و شهرنشینی عامل اصلی افزایش تعداد مبتلایان می باشد

- دیابت نوع 2، 90 تا 95 درصد کل مبتلایان به دیابت را تشکیل می دهد.

## علائم دیابت :

علائم دیابت در افراد مختلف بسته به نوع دیابت متفاوت میباشد در افراد مبتلا به دیابت نوع 1 شروع این بیماری پر سرو صدا می باشد، اما در بیماران مبتلا به دیابت نوع 2 ممکن است شروع دیابت بدون علامت باشد.

- تکرر ادرار

- تشنگی و خشکی دهان به طور غیرطبیعی

- خستگی مفرط یا کمبود انرژی

- گرسنگی مداوم

- کاهش ناگهانی وزن

- تاری دید

- عفونت های مکرر

- دیر خوب شدن زخم ها

- خشکی پوست



## عوامل مستعد کننده ابتلا به دیابت :

- سن بیشتر ، مساوی 40 سال

- سابقه فامیلی ابتلا به دیابت (به خصوص فامیل درجه اول)

- عدم تحرک

- افزایش وزن و چاقی

- فشار خون بالا

- افزایش تری گلیسیرید خون و یا کاهش HDL و یا هر دو

- بیماری قلبی و عروقی

- سابقه دیابت بارداری

- سابقه تولد نوزاد با وزن 4 کیلو گرم و یا بیشتر

- سندرم تخمدان پلی کیستیک

- سابقه اختلال در تست تحمل گلوکز

- برخی از نژادهای مستعد

- استرس

- رژیم غذایی نادرست

در صورتی که در معرض خطر ابتلا به دیابت هستید، سالی

یکبار برای آزمایش قند خون به پزشک مراجعه کنید.

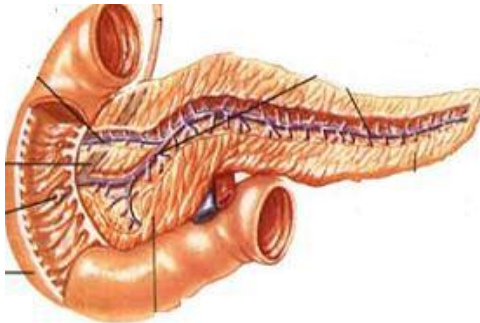
## عوارض بیماری دیابت

همه ساله تعداد زیادی از بیماران دیابتی بر اثر عوارض بیماری جان خود را از دست می دهند یا دچار از کار افتادگی میشوند. دیابت می تواند در قلب، کلیه، چشم، اعصاب و بسیاری از اعضای دیگر اثر منفی بگذارد و باعث کوری، از کار افتادن کلیه ها، بیماری های قلبی عروقی ، قطع عضو و مرگ شود.



بیمارستان خصوصی گروه پزشکی شمس

## دیابت



تهیه و تنظیم :

سحر بابایی سرپرستار بخش اورژانس

رباب پذیرش کارشناس بهبود کیفیت

تاریخ تدوین : مهر 1393

تاریخ بازنگری : مهر 1399

### نکات مهم برای بیماران دیابتی ؟

1. بهتر است ماهانه آزمایش قند خون انجام دهید.
2. با پزشک معالج خود همکاری کنید و توصیه های غذایی و رژیم دارویی را دقیقاً رعایت نمایید
3. فعالیت بدنی منظم با نظر پزشک داشته باشید
4. از مصرف دخانیات جداً خودداری کنید
5. تعداد وعده های غذایی را افزایش دهید ولی در هر دفعه مقدار غذای کمتری مصرف کنید
6. از میوه های غیر شیرین و سبزیها در وعده های غذایی بیشتر استفاده نمایید.
7. از مصرف قند و شکر و انواع شیرینی پرهیز نمایید
8. مصرف میوه های شیرین (انگور، خربزه، خرما، توت و ...) و خشکبار شیرین (توت خشک، کشمش و ...) را در برنامه غذایی خود محدود کنید
9. از حبوبات در برنامه غذایی روزانه بیشتر استفاده نمایید
10. نان سبوس دار مصرف کنید
11. از مواد نشاسته ای مثل نان، برنج، سیب زمینی، گندم، جو و ماکارونی فقط به میزانی که موجب افزایش وزن نشود استفاده کنید.
12. مصرف چربیها را کاهش دهید (روغن مایع بدون کلسترول استفاده نمایید)
13. از کفش راحت و جوراب نخی و ضخیم استفاده کنید.
14. ناخن های پا را کوتاه نگهدارید

دیابت آرام و آهسته عوارض خود را ایجاد می کند با تشخیص بموقع و کنترل آن از ایجاد عوارض شدید بیماری جلوگیری کنید.

### دیابت حاملگی:

نوعی از دیابت است که اولین بار در دوران حاملگی ایجاد میگردد. در طی یک بارداری طبیعی، تغییراتی در سطح هورمون های بدن رخ می دهد که بدنبال این تغییرات در افرادی که زمینه مساعدی دارند، انسولین عملکرد طبیعی خود را از دست داده و در نتیجه آن، قند خون بالا می رود و 40 تا 60 درصد ختم حاملگی بهبود می یابد .  
- 4/5 تا 6 درصد زنان و در برخی جوامع تا 14 درصد این نوع دیابت را تجربه می کنند .  
- کنترل دیابت حاملگی غالباً با برنامه صحیح ورزشی و غذایی امکان پذیر است.

### چگونه از ابتلا به دیابت پیشگیری کنیم ؟

همه افراد به خصوص افرادی که بیشتر در معرض ابتلا هستند باید :

- ❖ از افزایش وزن و چاقی جلوگیری کنند و در صورت چاقی، وزن خود را کاهش دهند.
- ❖ بطور منظم فعالیت بدنی و ورزش انجام دهند (مثل پیاده روی منظم)
- ❖ مواد قندی و چربی زیاد مصرف نکنند.

