

دیابت چیست؟ (کد ۱-۱)

دیابت (بیماری قند) شایعترین بیماری غیرواگیر در ایران است. دیابت یک بیماری مزمن می باشد که در آن مقدار قند خون بالا می رود. در واقع دیابت زمانی ایجاد میشود که لوزالمعده به مقدار لازم انسولین تولید نکند یا بدن نتواند از انسولین تولید شده استفاده نماید.

انواع دیابت

دیابت نوع ۱: در این نوع، تولید انسولین در بدن به طور کامل قطع می شود و در نتیجه قند خون بالا می رود. افراد مبتلا به این نوع دیابت، جهت ادامه حیات نیاز به تزریق انسولین دارند. این نوع دیابت، معمولاً در کودکان و نوجوانان پدید می آید.

دیابت نوع ۲: در این نوع، سلولهای بدن نسبت به انسولین مقاوم می شوند. این نوع دیابت معمولاً در افراد بالای ۴۰ سال دیده می شود و با رعایت رژیم غذایی، ورزش و مصرف قرصهای پایین آورنده قند خون قابل کنترل است. درصد قابل توجهی از بیماران دیابت نوع ۲ ممکن است جهت کنترل قند خون نیاز به تزریق انسولین پیدا کنند.

میزان طبیعی قند خون: میزان طبیعی قند خون در حالت ناشتا کمتر از ۱۰۰ میلی گرم در هر ۱۰۰ سی سی خون است.

تشخیص

اگر میزان قند خون ناشتا حداقل در دو بار آزمایش بیشتر از ۱۲۶ میلی گرم در ۱۰۰ سی سی خون باشد، دیابت تشخیص داده می شود.

آزمایش **HbA1C**: نیازی به ناشتایی ندارد و جهت ارزیابی بلند مدت قند خون طی ۲-۳ ماه گذشته بکار می رود و نشان دهنده اینست که برنامه درمان کنترل دیابت مناسب بوده یا خیر.

علائم هشداردهنده دیابت

- ▲ پر نوشی (تشنگی شدید، خشکی دهان)
- ▲ پر خوری (گرسنگی شدید)
- ▲ پرادراری (افزایش تعداد دفعات ادرار)
- ▲ خستگی زیاد و کاهش وزن
- ▲ بی علاقتی و عدم تمرکز
- ▲ تاری دید
- ▲ عفونتهای مکرر

هیپوگلیسمی یا کاهش قند خون

زمانی که سطح قند خون بیش از حد طبیعی پایین بیاید، علائم آن ظاهر می شود که قند خون در این موارد به کمتر از ۶۰ میلی-گرم در ۱۰۰ سی سی خون می رسد.

علائم شامل: لرزش - تعریق - گرسنگی ناگهانی - تاری دید - دوبینی - سردرد - سرگیجه - رنگ پریدگی - تهوع - اضطراب - افزایش ضربان قلب - تپش قلب - تغییرات ناگهانی خلق و خو.

در صورت پیدایش علائم بالا و هشیاری کامل، دو حبه قند در آب حل نمایید، یا نصف لیوان آب میوه بنوشید. اگر در طی ۱۵ دقیقه احساس بهبودی نکردید، دوباره آن را تکرار کنید و سپس یک وعده غذایی یا یک میان وعده بخورید. در صورت برطرف نشدن علائم به اورژانس مراجعه نمایید و در صورت عدم هشیاری، بیمار باید به مراکز اورژانس رسانده شده و از خوردن مواد غذایی به بیمار خودداری کرد. بهتر است، در محل کار یا مدرسه یک نفر از بیماری شما جهت اقدامات ضروری در صورت بروز افت قند خون آگاهی داشته باشد.

کنترل و درمان

باید بدانیم دیابت درمان قطعی ندارد ولی قابل کنترل است.

۶ اصل مهم درمان دیابت عبارتند از:

۱. آموزش
۲. ورزش
۳. تغذیه صحیح
۴. کنترل قند خون
۵. دارو درمانی و استفاده صحیح از داروها
۶. حمایتهای روانشناختی و اجتماعی

درمان دارویی

قرصهای پایین آورنده قند خون: نظیر گلی بن گلامید - متفورمین **انسولین:** نظیر رگولار - ان پی اچ و انسولین ۳۰/۷۰ میباشد. **قرصهای قند:** این قرص ها در دیابت نوع ۲ استفاده میشوند و باعث آزاد شدن بیشتر انسولین یا کاهش تولید قند در کبد شده و یا ورود قند به سلول را تسهیل می کنند.

زمان مصرف:

گلی بن گلامید را نیم ساعت قبل از غذا و متفورمین را حین یا بعد از غذا مصرف می کنیم. انسولین نیز نیم ساعت قبل از غذا باید تزریق شود.

عوارض قرصهای قند

گلی بن گلامید: می تواند باعث کاهش شدید قند شود. **متفورمین:** ممکن است مشکلات گوارشی مانند اسهال و تهوع ایجاد کند.



مجمع بیمارستانی امیراعلم

Amiralam.tums.ac.ir

آموزش به بیمار

از
دیابت
چه
می دانید؟

نکات مهم مراقبتی برای بیماران دیابتی

- همیشه کارت شناسایی مؤید ابتلا به دیابت را همراه خود داشته باشید.
- ورزش و فعالیت منظم داشته باشید. مگر اینکه پزشک اجازه فعالیت ندهد. ورزش انتخابی برای دیابتی ها، پیاده روی می باشد. کسانی که بی حسی پادارند، از دویدن خودداری کنند (شنا ورزش مناسبی است).
- وکسانی که عارضه چشمی دیابت و یا فشار خون بالا دارند از تکان دادن و بالا و پایین بردن سر یا ورزشهایی که سر پایینتر از بدن قرار گیرد، بپرهیزند (ورزش دست و پا انجام دهند).
- حین پیاده روی، کفشهای راحت بپوشید.
- هر روز پاها را از نظر ترکهای پوستی، عفونت، تغییر رنگ، بریدگی، خراش یا ضایعات بین انگشتان و تاول بررسی کنید.
- ناخنهای پا را به صورت عرضی گرفته، اما از ته نگیرید.
- فشار خون و کلسترول (چربی) خون خود را کنترل نمایید.
- علائم قند خون بالا یا پایین را بشناسید و یاد بگیرید در هر مورد چه باید بکنید.
- یاد بگیرید، قند خون خود را چک کنید.
- وزن خود را کنترل نمایید.
- سالیانه معاینه چشم داشته باشید. بسیاری از بیماریهای چشم بدون هیچ علامت یا هشدار به بینایی آسیب میزنند.
- سیگار را قطع کنید. قطع سیگار، بهترین کار جهت کاهش خطر عوارض دیابت است.
- استرس و تنش می تواند قند خون را تا حد زیادی بالا ببرد. با استفاده از آرام سازی بدن، استرسها را کنترل نمایید.

- معاینات منظم دهان و دندان داشته باشید. (دو بار در سال)
- وعده های غذایی خود را سر وقت بخورید.
- مواد غذایی را روزانه در سه وعده اصلی و سه میان وعده میل کنید. فاصله بین وعده ها حداکثر به ۳ ساعت برسد.
- مصرف الکل در افراد دیابتی ممنوع است.
- آگاهی از ابتلا به این بیماری، نباید موجب هراس و افسردگی گردد، واقعیت این است که شما مبتلایان به دیابت، می توانید زندگی طولانی همراه با سلامتی داشته باشید، اگر نکات گفته شده را دقیقاً رعایت کنید.

شما می توانید از انجمن دیابت راهنمایی بگیرید

خ ستار خان - باتریس لومومبا - ملکوتی شرقی -

ب ۴۶، T: ۸۸۲۵۳۱۱۳