

یا من اسمه دواء و ذکره شفاء

راهنمای بیمار

آشنایی با دیابت



واحد آموزش به بیمار

بیمارستان قدس پناه

چگونه از عوارض دیابت می توان جلوگیری نمود ؟

دیابت باعث ایجاد گرفتگی و آسیب عروق بزرگ (سکتة) ، عروق کوچک (چشم و کلیه) و عروق و اعصاب محیطی (زخم پای دیابتی) می گردد .

ولی این عوارض به عدم کنترل قند خون مربوط استو با خودمراقبتی و کنترل قند خون در محدوده ی طبیعی قابل پیشگیری است . شما می توانید زندگی عادی و با کیفیتی را ادامه دهید در صورتی که علاوه بر کنترل مقادیر قند خون در حد طبیعی ، فشار خونتان کمتر یا مساوی ۱۳۰/۸۰ میلیمتر جیوه و سایر شاخص های سوخت و ساز بدنتان همچون آزمایشات چربی در حد مطلوب زیر نگه داشته شود :
تری گلیسیرید کمتر از ۱۵۰ ، چربی بد (LDL) کمتر از ۱۰۰ ، کلسترول کمتر از ۲۰۰ و چربی خوب (HDL) بیش از ۴۰-۵۰ ، همچنین به عنوان معیار تناسب اندام توصیه شده دور کمر آقایان کمتر یا مساوی ۱۰۲ و خانم ها کمتر یا مساوی ۸۵ سانتی متر باشد.

ورزش برای کاهش مقاومت به انسولین مفید است.

بیماران مبتلا به دیابت بهتر است ورزش های هوازی مانند پیاده روی ، دویدن ملایم ، شنا ، دوچرخه سواری و تنیس انجام دهند . ورزش های هوازی با کاهش مقاومت به انسولین به کنترل قند خون کمک می کند ، ولی ورزش های سنگین و بدنسازی در دیابت توصیه نمی شود . در صورت بروز درد قفسه سینه ، تنگی نفس شدید ، طپش قلب ، گیجی ، ضعف و تهوع بلافاصله ورزش را متوقف نمایید.



سایت بیمارستان : Pavehhop.Kums.ac.ir

شماره تماس : 08346135014

۳- تهوع و استفراغ ۴- تاری دید یا تغییر ناگهانی در بینایی ۵- احساس خستگی ، گرسنگی ، لرزش دست یا پا ۶- خشکی و خارش پوست ۷- زخم هایی که دیر ترمیم میلبند یا عفونت شدید

چگونه می توان دیابت را کنترل کرد ؟

اگرچه دیابت را نمی توان کاملاً درمان کرد اما خوشبختانه دیابت نوع ۱ با تزریق انسولین و رعایت رژیم غذایی و فعالیت بدنی و دیابت نوع ۲ با رعایت رژیم غذایی ، ورزش و فعالیت بدنی مناسب ، تعدیل و کاهش اضافه وزن و چاقی ، مصرف دقیق و درست داروهای خوراکی پایین آورنده قند خون (متفورمین ، گلی بنکلامید و ...) و در صورت عدم کنترل قند خون با تجویز انسولین (طبق تجویز پزشک) به خوبی قابل کنترل است .



چه عواملی در ابتلا به دیابت نقش دارند ؟

- در دیابت نوع یک ، عوامل مسبب بیماری کاملاً واضح نیستند ولی عوامل محیطی ، سابقه ابتلا به برخی بیماری های ویروسی و حالات خود ایمنی و به میزان کمتر از دیابت نوع دو عامل ژنتیک موثر است .

- در بروز دیابت نوع دو علاوه بر نقش مهم عوامل ارثی و خانوادگی همچون سبک زندگی ، استرس ، چاقی ، کم تحرکی و عادات غذایی در مصرف زیاد کربوهیدرات ، چربی و مواد قندی ، سایر عوامل خطر ساز مثل بالا رفتن سن ، بارداری ، مصرف برخی داروها و هورمون ها مثل کورتون نیز موثر شناخته شده اند .

علائم دیابت

دیابت نوع دو در ۵ الی ۷ سال اول به صورت پیش دیابت یا دیابت پنهان فقط با آزمایش خون قابل تشخیص است . موقعی که قند خون به بالای ۱۸۰ الی ۲۵۰ برسد ۳ علامت رایج دارند :

۱- پر نوشی ۲- پر خوری ۳ - پر ادراری

اگرچه در بیشتر موارد به علایم فوق توجه نمی شود و در نتیجه سایر علائم که در واقع عوارض دیابت است بروز می کند از جمله :

۱- کاهش وزن بدون علت مشخص

۲- گزگز ، بی حسی ، خواب آلودگی و گیجی

در افراد دیابتی :

قند خون ناشتا (FBS) : بیشتر از ۱۲۶ میلی گرم در دسی لیتر

قند خون ۲ ساعت بعد از غذا : بیشتر از ۲۰۰ میلی گرم در دسی لیتر

کنترل قند ۳ ماهه (HbA1C) : بیشتر از ۶ درصد

انواع شایع دیابت

۱- دیابت نوع یک (وابسته به انسولین)

- در این نوع دیابت ترشح انسولین کم شده یا انسولین وجود ندارد بنابراین افراد با تزریق انسولین درمان می شوند.

- شروع آن معمولاً ناگهانی است .

- بیشتر از سنین کودکی و نوجوانی و سنین زیر ۳۰ سال آغاز می شود .

۲- دیابت نوع دو (غیر وابسته به انسولین)

- در این نوع دیابت مقدار انسولین ناکافی است زیرا انسولین به مقدار کم از لوزالمعده ترشح می شود و سلول های بدن نسبت به انسولین مقاوم هستند . بنابراین گلوکز دریافتی از مواد غذایی در اختیار سلول های بدن قرار نمی گیرد و مقدارش در خون و ادرار بالا می رود .

- این نوع دیابت طی چندین سال به طور پنهان آغاز می شود .

- بیشتر در سنین بالای ۴۰ سال آغاز می شود.

دیابت

بخش زیادی از غذایی که ما مصرف می کنیم در بدن به قندی به نام گلوکز تبدیل می شود و برای این که بدن بتواند از آن استفاده کند نیاز به هورمونی به نام انسولین دارد این هورمون در لوزالمعده ساخته شده و به اندازه نیاز سلول های بدن برای جذب قند به داخل خون ترشح می شود .

در بیماری دیابت یا بدن نمی تواند از انسولین تولید شده استفاده کند یا قادر نیست به اندازه کافی انسولین تولید کند ، در نتیجه میزان قند خون و در نتیجه قند دفع شده در ادرار بالاتر از میزان طبیعی است .

نتیجه آزمایشات خون در دیابت چیست ؟

تشخیص قطعی دیابت با دو بار آزمایش قند خون تایید می شود .

در افراد سالم :

قند خون ناشتا (FBS) : ۷۰-۹۹ میلی گرم در دسی لیتر

قند خون ۲ ساعت بعد از غذا : کمتر از ۱۴۰ میلی گرم در دسی لیتر

کنترل قند ۳ ماهه (HbA1C) : ۵-۵/۵ درصد