

کد سند EH-PM.26-010



بیمارستان امام خمینی (ره) رابر

دیابت چیست؟



تهیه کننده:

فرزانه شمس‌الدین رابر
(سوپروایز آموزش سلامت)

بهار ۱۴۰۲

تأیید کننده: دکتر امیرحسین صباغ

علائم بروز کاهش قندخون

- به تأخیر انداختن یا حذف یک وعده غذایی
- مصرف بیش از حد انسولین
- عدم مصرف مواد قندی کافی در یک وعده غذایی
- افزایش ناگهانی فعالیت‌های ورزشی

درمان کاهش قندخون

هیچ کس بهتر از خودتان نمی‌تواند به شما کمک کند. قدم اول شناسایی علایم است، در صورتی که با گلوکومتر قند خونتان را چک کردید و قند خون شما کمتر از ۷۰-۷۵ بود یا علایم کاهش قندخون را داشتید به سرعت تعدادی قند را در آب حل کرده (مواد قندی) میل کنید تا دچار کاهش سطح هوشیاری نشوید. معمولاً ۵-۱۰ دقیقه بعد حالتان بهتر می‌شود در غیر این صورت دوباره از مواد قندی استفاده کنید. در صورت افت قند شدید و از دست دادن هوشیاری نزدیکان بیمار بایستی بلافاصله فرد را به بیمارستان برسانند تا درمان با گلوکز تزریقی آغاز شود.

روش‌های پیشگیری و کنترل

درمان‌های غیردارویی: رعایت رژیم غذایی مناسب، کاهش وزن، پرهیز از استرس، فعالیت ورزشی منظم، عدم مصرف سیگار و الکل.

درمان‌های دارویی:

قرص‌های خوراکی پایین آورنده قندخون و انسولین درمانی

برنامه غذایی صحیح در کنترل دیابت

در هر وعده غذایی از فیبرها (سالاد و سبزیجات) و غلات کامل استفاده کنید و همچنین از کربوهیدراتها (نان، برنج، سیب‌زمینی...) به مقدار کافی استفاده کنید. از مصرف بیش از حد قند، شکر، عسل، خرما، توت خشک، کشمش، آمیوه‌ها، نوشابه‌ها خودداری نمایید.

علائم کاهش قند خون

زمانی که قندخون به کمتر از ۷۰ میلی بر دسی‌لیتر برسد هورمونی به نام آدرنالین در بدن ترشح می‌شود. ترشح این هورمون باعث بروز علایمی چون تعریق، عصبانیت و لرزش، تاری دید، سردرد، سوزن سوزن شدن پا، بی‌حسی لب‌ها، تهوع، اضطراب، گرسنگی، سرگیجه می‌شود.

در صورتی که افت قند خون خفیف باشد تشخیص و درمان به سادگی امکان‌پذیر است ولی در موارد شدیدتر علائم ناگهانی به صورت تشنج و از دست دادن هوشیاری رخ می‌دهد.

دیابت چیست؟

دیابت یک اختلال در سوخت و ساز (متابولیسم) بدن است که در آن یا انسولین به میزان کافی در بدن وجود ندارد و یا انسولین موجود قادر نیست وظایف خود را به درستی انجام دهد و در نتیجه به علت وجود مقاومت در برابر آن، قند خون بالا می‌رود. انسولین، هورمونی است که توسط سلول‌های بتا واقع در پانکراس ترشح می‌شود و وظیفه‌ی اصلی آن کاهش قندخون است.

دیابت نوعی بیماری غیرواگیردار مزمن می‌باشد که هنوز درمان قطعی برای آن پیدا نشده است. حتی روش‌های جدیدی مثل پیوند سلول‌های بتا به افراد مبتلا به دیابت نوع ۱ نیز برای بعضی افراد مناسب نیست و مشکلات خاص خود را دارد. با این وجود رعایت اصول اولیه کمک می‌کند که بتوان بیماری را کنترل کرد و کنترل مناسب قندخون سبب کنترل و پیشگیری از عوارض خطرناک آن می‌شود.

انواع دیابت

دیابت نوع ۱: این نوع دیابت در اثر تخریب سلول‌های پانکراس به وجود می‌آید. شیوع آن در جوانان و نوجوانان بیشتر است و جهت درمان نیاز به مصرف انسولین دارد.

دیابت نوع ۲: در این نوع دیابت کمبود انسولین خیلی مطرح نیست بلکه بدن به دلایلی قادر به استفاده از انسولین نمی‌باشد.

در بزرگسالان شایع‌تر است. این گروه از بیماران جهت درمان نیاز به مصرف قرص‌های خوراکی دارند. البته در بعضی مواقع جهت کنترل میزان قندخون نیاز به انسولین هم می‌باشد.

دیابت حاملگی

مختص دوران بارداری است. البته این گروه از مادران مستعد ابتلا به دیابت نوع ۲ می‌باشند.

علائم اولیه دیابت

دیابت نوع ۱ معمولاً شروع پرسرو صدایی دارد و با علائمی چون تشنگی، پرادراری، پرنوشی، کاهش وزن، گرسنگی و خستگی شدید تظاهر می‌نماید.

دیابت نوع ۲ شروع خیلی آهسته‌تری دارد و شایع‌ترین علامت اولیه آن در واقع بی‌علامتی است. درصد قابل توجهی از مبتلایان به دیابت نوع ۲ (تقریباً ۵٪) از بیماری خود اطلاعی ندارند و تنها با انجام آزمایش قندخون می‌توان آن‌ها را شناسایی کرد. با این وجود در صورت عدم کنترل مطلوب ممکن است علائم شدیدتری نیز بروز کند.

از دیگر علائم دیابت نوع ۲ می‌توان به عفونت‌های مکرر مخصوصاً در دستگاه ادراری و پوست، تاری دید، بهبودی دیررس زخم‌ها و احساس سوزش و بی‌حسی در انگشتان پاها اشاره کرد.

ممکن است فردی هیچ کدام از علائم فوق را نداشته باشد ولی مبتلا به دیابت باشد. در ضمن وجود هر یک از

علائم فوق الزاماً به معنی ابتلا به دیابت نمی‌باشد.

علائم مستعد کننده دیابت

- سن بالا به خصوص چاقی ناحیه کمر و باسن
- سابقه فامیلی، ابتلاء فامیل درجه یک به دیابت
- سابقه تولد نوزاد با وزن بیشتر از ۴/۵ کیلوگرم
- فشاخون بالا
- چربی خون بالا
- کم تحرکی
- استرس
- رژیم غذایی نامناسب

عوارض دیابت

عوارض زودرس:

بالا رفتن و پایین آمدن ناگهانی قندخون

عوارض دیررس:

آسیب به ارگان‌های بدن از جمله کلیه، چشم، سیستم قلب و عروق، اعصاب و ... صدمه به چشم می‌تواند از تاری دید مختصر تا نابینایی کامل، فشار خون بالا تا گرفتگی عروق قلبی و ... باشد.

