

دیابت (بیماری قند خون)

انواع دیابت

درمان



۱- رژیم درمانی و کاهش

وزن

۲- ورزش و فعالیت

۳- دارو درمانی

بیاد داشته باشید بهترین رژیم درمانی استفاده بجا از قند و نشاسته و چربی و پروتئین می باشد و همچنین استفاده از قیبر توصیه می شود *

ورزش : بیماران دیابتی در نظر داشته باشند تنها زمانی ورزش کنند که سطح قند خون نزدیک حد طبیعی باشد زیرا اگر قند خون بالا باشد و فرد ورزش سنگین انجام دهد کبد هم قند خون بیشتری را آزاد می کند و خود باعث افزایش قند خون می شود . همچنین ورزش در افراد دیابتی باید با احتیاط انجام شود زیرا همانطور که احتمال افزایش ناگهانی قند خون وجود دارد ، احتمال ناگهانی افت فشار خون و قند خون هم وجود دارد و در نتیجه همیشه همراه خود ۲ حبه قند ، یک شکلات یا مقداری نان داشته باشید .

- علائم کاهش قند خون : تعریق و گرسنگی و ضعف

عوارض :

بالا بودن طولانی مدت قند خون باعث بروز عوارض در قلب و عروق خونی و کلیه ها و چشم و اعصاب بدن می گردد. به یادداشته باشید که قند از خون توسط انسولین وارد سلول ها می شود تا سلول ها برای فعالیت خود از انرژی قند استفاده

۱- دیابت نوع یک : این نوع دیابت بیشتر در افراد زیر ۳۰ سال دیده شده است که به آن دیابت جوانی هم می گویند.

۲- دیابت نوع دو : این دیابت شایعترین نوع دیابت می باشد و معمولاً بعد از سن ۳۰ سالگی به دنبال چاقی دیده می شود (که به آن دیابت بزرگسالی می گویند)

درمان : کاهش وزن ، ورزش ، استفاده قرصهایی مثل متفورمین و گلی بن کلامید

۳- دیابت حاملگی : دیابتی که در ۳ ماهه دوم یا سوم حاملگی بروز می کند . این دیابت معمولاً بعد از حاملگی خود به خود خوب می شود . اما این افراد احتمال ابتلا به دیابت نوع دوم را دارند.

درمان : رژیم غذایی کنترل شده و چک مرتب قند خون و در صورت نیاز استفاده از انسولین .

۳ علامت عمده در افراد مبتلا به دیابت شامل :

- *پرنوشی * پر ادراری * پر اشتهایی
- سایر علائم : خستگی - بی حسی - خشکی پوست

این علایم را به خاطر داشته باشید .

این ها علامت هشدار دهنده دیابت می باشند.

دیابت یا مرض قند خون بیماری است که در آن سوخت و ساز بدن مختل می شود . در بیماری دیابت ، انسولین به مقدار کافی در بدن وجود ندارد و یا اینکه انسولین به مقدار کافی وجود دارد اما انسولین توانایی انجام وظایف خود را ندارد . و در نتیجه یک حالت مقاومت در برابر انسولین وجود دارد نتیجه این کمبود انسولین یا مقاومت به انسولین این است که قند از خون وارد سلول ها نمی شود و در نتیجه قند در خون مانده و باعث افزایش قند خون می شود . قند ناشتا بیشتر از ۱۲۶ یا قند خون بیشتر از ۲۰۰ را دیابت گویند.

عوامل خطر

عواملی که احتمال ایجاد دیابت را در افراد بیشتر می کند عبارتند از :

۱- ارث (سابقه خانوادگی) : مانند اینکه والدین یا خواهر و برادر به این بیماری مبتلا باشند.

۲- چاقی: اضافه وزن بیشتر از ۲۰٪ وزن ایده آل مد نظر می باشد.

۳- سن : بیشتر یا مساوی ۴۵ سال

۴- سابقه داشتن یک قند خون ناشتا بالا در آزمایشات

۵- سابقه پر فشاری خون (فشار خون بیشتر از ۱۴۰/۹۰

۶- سابقه داشتن کلسترول بالا

۷- وجود سابقه دیابت حاملگی یا تولد نوزاد بیشتر از ۴ کیلو گرم در خانم ها

کنند. در غیاب انسولین یا مقاومت به انسولین بدن مجبور است بجای قند از چربی و پروتئین استفاده کند که این کار عواقب خطرناکی دارد و به این حالت قند اسیدوز دیابتی (کمای دیابتی) گویند.

علائم کمای دیابتی

افرادی که دچار کمای دیابتی می شوند سریع و عمیق نفس می کشند دهان بیمار بوی استون یا بوی میوه می دهد . همچنین فرد ممکن است اظهار درد شکم ، تهوع یا استفراغ کند. توجه داشته باشید یکی از عوارض طولانی مدت قند خون اختلال در اعصاب می باشد در نتیجه افراد دیابتی نسبت به افراد عادی درد را کمتر حس می کنند و حتی گاهی از ایجاد زخم پا با خبر نمی شوند در نتیجه این افراد مستعد زخم و عفونت در پا می باشند. همچنین این افراد به دلیل آسیب عروق خونی مستعد حملات قلبی و سکته های قلبی می باشند و با توجه به اینکه درد را کمتر حس می کنند ممکن است تا مراحل پیشرفته بیماری از وجود بیماری خود اطلاعی نداشته باشند

افراد دیابتی باید تحت نظر متخصص چشم و کلیه باشند.

هشدارها

دیابت درمان قطعی ندارد درمان دیابت نوع یک معمولاً استفاده همیشگی از انسولین تزریقی است . درمان دیابت نوع دوم هم بر پایه تغذیه صحیح ، کاهش وزن ، ورزش و استفاده از قرص های کاهش دهنده قند خون می باشد.

- دیابت نوع دوم چون شروع آهسته ای دارد افراد معمولاً از وجود آن بی خبرند و زمانی متوجه بیماری خود می شوند که یا بطور اتفاقی آزمایش دهند و یا به مراحل پیشرونده بیماری قند خون که باعث درگیری کلیه و چشم می شوند برسند.

توصیه ها

۱- وعده های غذایی را افزایش دهید اما حجم غذا را در هر وعده کم کنید از فیبر هم استفاده کنید زیرا از کاهش ناگهانی قند جلوگیری می کند.

۲- همیشه همراه خود قند ، شکلات داشته باشید.

۳- کارت شناسایی ، افراد دیابتی را همراه داشته باشید.

۴- از حذف وعده ه غذایی بپرهیزید.

۵- مرتب قند خون خود را چک کنید .

۶- مراقب پاهای خود و زخم های دیابت باشید از پوشیدن جوراب و کفش های تنگ اجتناب کنید .

۷- سعی کنید در صورت وجود زخم انگشتان ، ناحیه دچار زخم را حرکت دهید تا باعث بهبود جریان خون در آنها شوید .

نکته :

اخیراً مواد غذایی زیر در دیابت توصیه شده است :

حبوبات ، جو ، عدس ، ماهی ، میوه تازه ، ریواس ، پیاز ، قارچ ، اسفناج ، دارچین همچنین گل میخک و گل گاو زبان باعث تحریک ترشح انسولین می شود.

باسمه تعالی

دیابت



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات درمانی استان فارس

تهیه و تنظیم : راضیه حیدرنیا

واحد آموزش سلامت بیمارستان شهید فرج اله رضازاده

فروردین ۱۴۰۴