

## دیابت چیست؟

دیابت بیماری است که با افزایش قندخون مشخص می شود. در بیماری دیابت، کمبود انسولین یا مشکل در ترشح آن و یا مقاومت بدن در مقابل انسولین، باعث بالا رفتن قندخون می گردد. انسولین برای ورود قندخون به داخل سلولها ضروری است.

## تشخیص دیابت

پزشک با توجه به علائم و شرح حال شما و با انجام آزمایشات زیر می تواند به وجود بیماری دیابت پی ببرد.

- ♦ آزمایش قندخون ناشتای بیش از  $126 \text{ mg/dl}$
- ♦ تست تحمل گلوکز: آزمایش قندخون ۲ ساعت پس از صرف غذا بیش از  $200 \text{ mg/dl}$
- ♦ وجود قندخون غیر ناشتای بالای  $200 \text{ mg/dl}$  بیش از یکبار بطور تصادفی (در هر ساعتی از روز)

## انواع دیابت

**۱- دیابت نوع یک:** این نوع دیابت در کودکان و نوجوانان و افراد زیر ۳۰ سال دیده می شود. در دیابت نوع یک سلولهای لوزالمعده قادر نخواهند بود که هورمون انسولین ترشح کنند. (انسولین در تنظیم قندخون موثر است و به طور طبیعی از سلولهای لوزالمعده بدن ترشح می شود).

## علل دیابت نوع یک:

- \* داشتن زمینه ارثی
- \* ابتلا برخی ویروسها که به لوزالمعده آسیب می رسانند.
- \* وجود اختلال در سیستم دفاعی بدن که سبب از بین رفتن سلولهای تولید کننده انسولین در لوزالمعده می شود.

## علائم دیابت نوع یک:

- تشنگی فراوان
- گرسنگی شدید
- تکررادرار
- کاهش وزن
- بیحالی و بی حوصلگی

## ۲- دیابت نوع ۲:

## افراد در معرض خطر دیابت نوع ۲:

- افراد بالای ۳۰ سال
- افرادی که استعداد چاقی دارند و یا چاق هستند.
- افرادی که در خانواده درجه اول آنان فرد دیابتی وجود دارد یا استعداد ابتلا به دیابت دارند.

## علائم دیابت نوع دو:

- برخی خانمهای باردار
- افرادی که فشارخون بالا دارند.
- افرادی که چربی خون بالا دارند.
- افراد کم تحرک

## علائم دیابت نوع دو:

- تشنگی
- تکررادرار

این نوع دیابت مهمترین نوع و به دیابت بزرگسالی معروف است. حدود ۹۰ درصد دیابتی ها دچار این نوع دیابت هستند. در بدن این افراد، ابتدا انسولین به اندازه کافی ترشح می شود اما به عللی، موثر واقع نمی شود. بی حسی و یا مورمور شدن انگشتان اصولاً اختلال در پاسخ هورمونی و مقاومت به انسولین عامل اصلی افزایش قندخون در این افراد است.

## پیشگیری از دیابت



بالای ۱۴۰/۹۰ با پزشک درموزرد مصرف داروهای ضد فشارخون مشورت نمایید.

- ◆ از مصرف الکل بپرهیزید.
- ◆ از مصرف نمک پرهیز نمایید.



- ◆ چربی خون خود را کنترل نموده و از مصرف غذاهای چرب پرهیز نمایید. و در صورتیکه چربی و کلسترول خون شما بالاست جهت مصرف داروهای ضد چربی خون تحت نظر پزشک باشید.

## عوارض دیابت

### عوارض زودرس که شامل:

- کمای دیابتی؛ که ناشی از اختلال در سوخت و ساز بدن و تولید استون که حاصل سوخت و ساز چربی است ایجاد می شود.
- هیپوگلیسمی و یا کاهش ناگهانی قندخون: که با علائم گرسنگی فراوان، رنگ پریدگی، پوست سرد و مرطوب، طپش قلب، لرزش، بی قراری، کاهش هوشیاری
- هیپرگلیسمی یا افزایش قندخون: علائم آن شامل احساس تشنگی و تکرارادرار، احساس خستگی و بیحالی

### عوارض دیررس دیابت که شامل،

عارضه چشمی که منجر به نابینایی می شود.

آسیب به کلیه یا نروپاتی

آسیب به اعصاب یا نوروپاتی و ایجاد زخم پا و قانقار یا

بیماریهای قلبی و عروقی

## پیشگیری از دیابت نوع ۲

- ◆ با پیروی از رژیم غذایی مناسب و ورزش منظم از اضافه وزن و چاقی پیشگیری کنید.
- ◆ روزانه فعالیت بدنی مناسب و مداوم مثل پیاده روی داشته باشید. شرکت در برنامه های ورزشی و بدنسازی نیز مناسب است
- ◆ فشارخون خود را کنترل کنید. و در صورت داشتن فشارخون