



دیابت



دیابت ملیتوس که با عنوان دیابت شناخته می شود، ترکیبی از دو کلمه دیابت و ملیتوس است. کلمه دیابت برگرفته از کلمه یونانی سیفون است که نشاندهنده دو ویژگی پرادراری و پرنوشی در افراد دیابتی می باشد و ملیتوس از کلمه لاتین به معنی عسل گرفته شده است که نشان دهنده وجود قند در ادرار افراد دیابتی می باشد.

انواع دیابت:

دیابت نوع ۱:

۵ تا ۱۰ درصد از موارد ابته دیابت را به خود اختصاص می دهد. در دیابت نوع ۱ پانکراس قادر به ساختن انسولین نمی باشد. بدن همچنان از طریق مصرف غذا گلوکز دریافت میکند اما نمیتواند وارد سلول شود. برای حل این مشکل فردی که به دیابت نوع ۱ مبتلاست نیاز به دریافت انسولین از طریق تزریقات منظم دارد.

دیابت نوع ۲:

۹۰ تا ۹۵ درصد از کل موارد دیابت را به خود اختصاص می دهد. در دیابت نوع ۲ پانکراس هنوز انسولین میسازد ولی ترشح آن کاهش یافته یا به درستی در بدن عمل نمی نماید. زیرا سلول ها نسبت به عمل انسولین مقاومت می کنند.

عوامل خطر دیابت نوع ۲:

- چاقی و اضافه وزن
- سابقه خانوادگی
- سن بالای ۴۵ سال

- سابقه ابتلا به دیابت بارداری
- عدم فعالیت بدنی • بالا بودن چربی خون و فشار خون
- کیست های متعدد تخمدان
- سابقه به دنیا آوردن نوزاد بیش از ۴ کیلوگرم

علائم هشدار دهنده ابتلا به دیابت:

- پرادراری
- پرخوری
- پرنوشی
- احساس خستگی زیاد

تشخیص دیابت:

شما می توانید با آزمایش قند خون ناشتا و قند خون بعد از غذا از وضعیت سلامت یا ابت به دیابت با تشخیص پزشک معالجتان مطلع شوید:

مقادیر قند خون طبیعی:

- در حالت ناشتا < ۱۰۰mg/dl
- تست تحمل گلوکز خوراکی < ۱۴۰mg/dl

مقادیر قند خون در مرحله پیش دیابت :

- قند خون ناشتا : ۱۲۵ – ۱۰۰mg/dl
- تست تحمل گلوکز خوراکی : ۱۹۹ – ۱mg/dl

مقادیر قند خون در تشخیص دیابت :

- قند خون ناشتا > ۱۲۶mg/dl
- یا تست تحمل گلوکز خوراکی > ۲۰۰mg/dl

توصیه های غذایی در دیابت :

- به منظور کنترل قند خون، روزانه ۶ وعده غذا شامل سه وعده غذای اصلی (صبحانه، ناهار و شام) و سه میان وعده توصیه می شود.
- در هر وعده غذایی و در طول روز از گروه های غذایی مختلف استفاده کنید.
- مواد غذایی حاوی کربوهیدرات را در وعده های غذایی روزانه و میان وعده ها تقسیم کنید.
- همراه با مواد غذایی از سبزیجات استفاده کنید و نیازی نیست که کالری و کربوهیدرات آنها را در محاسبات غذایی خود وارد کنید.
- نان سنگک یا بربری از نان لواش و فانتزی بهتر است.
- در طول روز حداقل ۸ لیوان آب بنوشید.

دیابت و افت قند خون:

افت قند خون (هایپوگلیسمی) چیست؟

افت قند خون حالتی کاملاً شایع در افراد دیابتی است که داروهای پایین آورنده قند خون دریافت می کنند و زمانی اتفاق می افتد که سطح قند خون پایین می آید. افت قند خون خفیف معمولاً به زمانی گفت می شود که قند خون به کمتر از ۷۰ میلی گرم در دسی لیتر برسد. معمولاً علائم خفیف تر افت قند خون در قند خون ۵۰-۶۰ میلی گرم در دسی لیتر و علائم شدیدتر در قند خون کمتر از ۴۰ میلی گرم در دسی لیتر رخ می دهد.

علل به وجود آورنده افت قند خون:

- تزریق انسولین زیاد • فعالیت بدنی زیاد
- دریافت کم کربوهیدرات • دریافت غذا با تاخیر آیا در شب افت قند خون داشته اید؟

با توجه به بعضی علائم می توانید به این سوال پاسخ دهید:

- آیا لباس یا ملحفه خوابتان نمناک بوده است؟
- آیا در خواب کابوس دیده اید؟
- آیا وقتی بیدار می شوید احساس خستگی یا سردرد دارید؟

اگر پاسخ هایتان بلی است بهتر است قند خونتان را ۳-۲ بار در شب اندازه بگیرید و سعی نمایید: غذا، فعالیت بدنی و میزان داروهایتان را با هم تنظیم کنید.

علائم اولیه افت قند خون:

• بی قراری

• لرزش

• گرسنگی شدید

بعضی دیگر از عوارض مانند:

برآشفستگی، احساس اندوه، عدم تمرکز و تاری دید در اثر کاهش طولانی مدت قند خون و تاثیر آن بر مغز اتفاق می افتد.

درمان افت قند خون:

قند خونتان را اندازه بگیرید، اگر افت قند خون شدید دارید اما هنوز هوشیار هستید باید قندی دریافت کنید که به سرعت از دستگاه گوارش جذب شود. بهتر است همیشه قند همراه خود داشته باشید، در این حالت از مصرف شکلات و آبنبات اجتناب کنید زیرا چربی آن مانع جذب سریع قند می شود. اگر به علائم افت قند خون بی تفاوت باشید دچار افت قند خون شدید می شوید و هوشیاری خود را از دست خواهید داد. در این هنگام بقدری بی قرار می شوید که هر گونه کمکی را رد می کنید، اگر بیهوش شوید فرد دیگری باید وارد عمل شود، نمی توانید چیزی بخورید یا بنوشید، اما قند خونتان باید به سرعت بالا رود، مطمئن ترین راه، دریافت گلوکاگون تزریقی است که توضیحات لازم برای نحوه مصرف آن توسط پزشک ارائه خواهد شد.

دیابت و مراقبت از پا:

اعصاب شما به مانند سیمهای انتقال دهنده پیامهای عصبی از مغز به اندام ها عمل میکنند و به آنها دستور انجام فعالیتهای مختلف را می رساند. دیابت معمولاً به مغز و نخاع آسیب نمی زند اما متأسفانه، وجود قند زیاد در خون برای مدت زمان طولانی به سیستم اعصاب محیطی آسیب می رساند و بدین ترتیب می تواند به بازوها، دستها، ساق و خود پا آسیب برساند. حتی ممکن است در اثر این آسیب، زخم چاقو و سوختگی را به صورت دردی خفیف احساس کنید. اگر هر یک از این علائم را دارید بسیار مراقب باشید، زیرا به علت کاهش حس ممکن است پای شما مجروح شود و شما متوجه جراحت آن نشوید که این خود منجر به عفونت خواهد شد.

برای پیشگیری از ابتلا به عوارض پا رعایت چه نکاتی ضروری است؟

- هر روز پای خود را (به خصوص لای انگشتان) از نظر وجود زخم، قرمزی، تورم و تغییر شکل بررسی کنید.
- روزانه پای خود را با آب ولرم و صابون شستشو دهید.
- در صورت وجود زخم یا تغییرات استخوانی حتماً پزشک خود را مطلع کنید چون هر زخمی می تواند منجر به قطع عضو شود.
- بعد از هر بار شستشو حتماً پاها را خشک کنید (خصوصاً لای انگشتان) تا از ایجاد عفونت قارچی جلوگیری شود.
- بعد از خشک کردن پاها حتماً آنها را با ماده مناسب مثل وازلین طبی چرب نمایید تا از خشکی و ترک پا جلوگیری شود و به گردش خون کمک کند.
- هیچگاه با پای برهنه در منزل راه نروید، حتماً از دمپایی رو فرشی استفاده کنید تا از خراشیدگی و زخم پا جلوگیری شود.

درمان دیابت:

- **درمان دیابت نوع ۱:** درمان دیابت نوع ۱ انسولین است که به صورت کوتاه اثر و طولانی اثر به اشکال مختلف در بازار موجود است.
- **درمان دیابت نوع ۲:** برای درمان دیابت نوع ۲ از روش های مختلف نظیر اصلاح سبک زندگی و دارو درمانی استفاده می شود.

اصلاح سبک زندگی شامل تغذیه و فعالیت فیزیکی و اصلاح الگوی خواب می باشد . دارو درمانی نیز با توجه به شرایط بیمار از انواع ساده و داروهای ترکیبی استفاده می شود . شایع ترین داروی مصرفی برای این بیماری قرص متفورمین است.

تهیه و تنظیم : واحد ارتقاء سلامت بیمارستان قائم (عج)