



شماره سند: P-B-1-62-00

## بیمارستان امام خمینی (ره) آباد

### دیابت چیست؟



**دیابت چیست؟** دیابت یکی از انواع بیماریهای مهم غیر واگیردار و مزمن می باشد که امروزه در دنیا افراد زیادی به آن مبتلا هستند. دیابت یک نوع اختلال در تولید و عمل هورمون انسولین و سوخت و ساز بدن است بطوریکه سلولها قادر به استفاده کامل از قند نمی باشند و قند خون بالاتر از حد طبیعی آن می شود.

### چند نوع دیابت وجود دارد؟

**دیابت نوع یک:** به نام دیابت وابسته به انسولین می باشد که به این دلیل تخریب سلولهای بتا لوزالمعده و عدم ترشح انسولین (بیشتر در افراد زیر ۳۰ سال) اتفاق می افتد. این افراد نیازمند تزریق انسولین می باشند.

**دیابت نوع دوم:** به نام دیابت غیر وابسته به انسولین می باشد. این بیماران معمولاً نیاز به انسولین ندارند و با کنترل رژیم غذایی و ورزش و کنترل وزن خود می توانند قند خون را تنظیم نمایند و در صورت نیاز به داروهای کاهش دهنده قند استفاده می کنند. در موارد حاد بیماران نیاز به انسولین دارند.

**دیابت حاملگی:** این نوع دیابت در دوران بارداری بوجود می آید و عموماً بعد از زایمان از بین می رود ولی احتمال ابتلا به دیابت در سالهای بعد، زیاد است.

**چه عواملی در ایجاد دیابت نوع ۲ مهم می باشد؟** عوامل خطر در این نوع دیابت عبارتند از: ۱- سابقه خانوادگی ۲- اضافه وزن و چاقی شکمی ۳- سن بالای ۳۰ سال ۴- دیابت حاملگی در گذشته ۵- اختلال قند خون ناشتا ۶- اختلال تحمل گلوکز ۷- نژاد ۸- سابقه تولد نوزاد با وزن بیش از ۴ کیلوگرم ۹- شیوه غلط زندگی شامل برنامه غذایی نادرست، فعالیت بدنی کم و چاقی و اضافه وزن که از مهمترین عوامل ابتلا می باشد.

### طریقه تشخیص دیابت نوع ۲

تشخیص دیابت نوع ۲ بر اساس آزمایش خون صورت می گیرد. میزان قند خون ناشتا بین ۷۰ تا ۱۰۰ میلی گرم در دسی لیتر طبیعی می باشد و دیابت زمانی تشخیص داده می شود که:

۱- قند خون ناشتا در ۲ آزمایش بالاتر از ۱۲۶ میلی گرم در دسی لیتر باشد. ۲- قند خون ۲ ساعت پس از مصرف ۷۵ گرم گلوکز بالاتر از ۲۰۰ باشد

**دیابت نوع ۲ با چه علائمی آغاز می شود؟** نشانه های دیابت نوع ۲، معمولاً به تدریج ایجاد می شود و ممکن است تا سالها پس از ایجاد تکرر ادرار، تشنگی فراوان، بیماری پدیدار نشود. یک فرد دیابتی ممکن است هیچ یک از علائم رانداشته یا برخی از آنها را داشته باشد:

کاهش وزن سریع بدون دلیل، خستگی، پوست خیلی خشک، بهبود کند زخم‌ها، افزایش ابتلا به بیماری‌های عفونی، از دست دادن آب بدن، گرسنگی بیش از حد، کاهش بینائی ناگهانی و تاری چشم، سوزن سوزن شدن و بی حسی دستها، گرفتگی پاها در هنگام خواب.

### عوارض طولانی مدت (مزمن) دیابت در بدن چیست؟

قند خون اگر خوب کنترل نشود عوارض بسیاری در سالهای آتی مثل فشار خون بالا، چربی خون بالا، نارسایی کلیوی، اختلالات قلبی عروقی، مشکلات چشمی، زخمهای پوستی و زخم پا، سکته مغزی، بیماریهای اعصاب، لته و دهان و ... ایجاد می کند.

### درمان دیابت نوع ۲ چگونه می باشد؟

درمان اصلی دیابت نوع ۲ تغییر شیوه زندگی و اصلاح رژیم غذایی، تحرک کافی و ورزش و در صورت چاقی، کاهش وزن می باشد. اگر با رعایت موارد فوق ظرف ۳ ماه قند خون به حد طبیعی نرسید علاوه بر تغییر شیوه زندگی نیاز به مصرف داروهای خوراکی زیر نظر پزشک می باشد. بنابراین مراحل درمان عبارتند از:

۱ - مراقبت های تغذیه ای و رعایت رژیم غذایی مناسب زیر نظر مشاور تغذیه ۲ - فعالیت بدنی و ورزشی بطور منظم ۳ - دارو درمانی زیر نظر پزشک ۴ - اندازه گیری گلوکز خون جهت تنظیم قند ۵ - آموزش درمان توسط خود بیمار جهت تنظیم روزانه قند خون.

### اولین اقدام درمانی رعایت رژیم غذایی می باشد.

### تذکرات مهم:

- ✓ همواره وزن خود را کنترل کنید و در صورت اضافه وزن تحت نظر کارشناس تغذیه وزن خود را کم کنید.
- ✓ همواره فشار خون و قند خون خود را زیر نظر پزشک کنترل کنید.
- ✓ معاینات پزشکی سالانه شامل معاینه چشم، کلیه، دندان ها، لته ها و پاها و واکسیناسیون به موقع و آزمایشات مرتب زیر نظر پزشک را فراموش نکنید.
- ✓ دخانیات بخصوص سیگار و الکل مصرف نکنید.
- ✓ استرس و عصبانیت خود را کنترل کنید، امید به آینده داشته باشید و نگاه خود را به زندگی تغییر داده و شیوه زندگی خود را اصلاح کنید.
- ✓ روزانه قند خون خود را توسط دستگاه تست قند ( گلوکومتر ) اندازه گیری کنید.
- ✓ به منظور کنترل قند خون خود بطور منظم ورزش کنید.

منبع: راهنمای طبابت بالینی دیابت

تهیه کننده: ژاله دهقانی کارشناس پرستاری

تایید کننده: آقای دکتر خلیل خان احمدی فوق تخصص داخلی، گوارش

واحد آموزش سلامت بیمارستان امام خمینی (ره) ۱۴۰۱