



شماره سند: P-B-1-62-00



بیمارستان امام خمینی (ره) آباده

پیش دیابت چیست؟



پیش دیابت (prediabetes) چیست؟

پیش دیابت، حالتی است که در آن بدن نسبت به اثر انسولین مقاومت پیدا کرده و در نتیجه عملکرد طبیعی انسولین که انتقال قندخون به داخل سلول هاست به خوبی صورت نمی‌گیرد. این مسئله منجر به افزایش سطح قندخون بالاتر از حد نرمال می‌گردد. بالا بودن قندخون در طول زمان می‌تواند فرد را در معرض خطر بیماری‌های قلبی و سکتة مغزی قرار داده و در نهایت فرد مبتلا به دیابت نوع ۲ شود .

چه کسانی در معرض خطر ابتلا به پیش دیابت هستند؟

عوامل خطر سازی که احتمال ابتلا به پیش دیابت را بیشتر می‌کند عبارتند از :

تاریخچه خانوادگی ابتلا به دیابت نوع - چاقی و اضافه وزن - ورزش نکردن - سن ۴۵ سال و بیشتر (در حال حاضر کودکان و نوجوانان نیز در معرض خطر هستند) - نژاد (در بعضی نژادها مانند آفریقایی آمریکایی‌ها میزان بروز دیابت بیشتر است) - دیابت بارداری (یا تولد نوزاد با وزن بیش از ۴ کیلوگرم)

پیش دیابت هیچ‌گونه علامت قابل مشاهده‌ای ایجاد نمی‌کند

❖ ۲ آزمون برای تشخیص پیش دیابت به‌طور معمول انجام می‌گیرد :

۱- تست قندخون ناشتا (FBS)

۲- تست تحمل گلوکز خوراکی (اگر قندخون بعد از دو ساعت بین ۱۴۰ تا ۱۹۹ میلی‌گرم بر دسی‌لیتر باشد اختلال

تحمل گلوکز وجود خواهد داشت)

در حالت نرمال

- ❖ قندخون ناشتا: ۷۰ تا ۹۹ میلی گرم بر دسی لیتر
- ❖ تست تحمل گلوکز خوراکی: زیر ۱۴۰ میلی گرم بر دسی لیتر

ابتلا به پیش دیابت

- ❖ قندخون ناشتا: ۱۲۵ - ۱۰۰ میلی گرم بر دسی لیتر
- ❖ تست تحمل گلوکز خوراکی: ۱۹۹ - ۱۴۰ میلی گرم بر دسی لیتر

ابتلا به دیابت

- ❖ قندخون ناشتا: ۱۲۶ میلی گرم بر دسی لیتر و بیشتر
- ❖ تست تحمل گلوکز خوراکی: بیش تر از ۲۰۰ میلی گرم بر دسی لیتر

چرا پیش دیابت باید جدی گرفته شود:

سالانه از هر ۱۰ نفر مبتلا به پیش دیابت، یک نفر به دیابت نوع ۲ مبتلا می شود، که در صورت عدم درمان می تواند به عوارض خطرناک دیابت گرفتار شود. حتی افزایش خفیف در سطح قند خون نیز فرد را در معرض خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی قرار می دهد.

چگونه می توان پیش دیابت را درمان کرد:

حتی اگر سابقه خانوادگی دیابت نوع ۲ در خانواده وجود داشته باشد باز هم می توان از وقوع پیش دیابت و یا تبدیل آن به دیابت نوع ۲، پیشگیری کرد. در اکثر موارد با اصلاح سبک زندگی شامل رعایت رژیم غذایی کم چربی و مصرف کافی میوه ها و سبزیجات و غلات کامل، ورزش منظم (۵ بار در هفته هر بار ۳۰ دقیقه)، کنترل وزن (کاهش حداقل ۵ تا ۱۰ درصد وزن بدن) می توان از وقوع دیابت نوع ۲ در این افراد پیشگیری کرد .

اگر چه اصلاح سبک زندگی نخستین گزینه انتخابی در درمان این بیماران می باشد لیکن استفاده از داروها هم می تواند در ترکیب با رژیم غذایی و ورزش موثر واقع شود. داروهایی مانند مت فورمین، رزیگلیتازون، پیوگلیتازون و آکاربوز معمولاً در این مواقع استفاده می شوند . به خاطر داشته باشید اگر شما اضافه وزن دارید یا ۴۵ ساله و بزرگتر هستید باید هر چه زودتر آزمایشات لازم جهت بررسی وجود پیش دیابت را انجام دهید و اگر مبتلا به پیش دیابت هستید باید سالانه از نظر وقوع دیابت آزمایشات لازم را انجام دهید. در هر صورت ابتلا به پیش دیابت لزوماً به معنای وقوع قطعی دیابت نیست و داشتن سبک زندگی سالم نقش بسزایی در پیشگیری از دیابت دارد.

منبع: راهنمای بالینی دیابت وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی

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