



شناسنامه پمفلت آموزشی

|                |                   |
|----------------|-------------------|
| تهیه کننده:    | واحد آموزش        |
| تایید کننده:   | متخصص داخلی       |
| سال تهیه: 1400 | سال بازبینی: 1401 |
| کد پمفلت       | FKH-PE-DM-01      |

دیابت چیست ؟

دیابت یک اختلال در سوختوساز (متابولیسم) بدن است که در آن یا انسولین به میزان کافی در بدن وجود ندارد و یا انسولین قادر نیست تا وظایف خود را به درستی انجام دهد و در نتیجه به علت وجود مقاومت در برابر آن، قند خون بالا می‌رود. انسولین هورمونی است که توسط سلولهای (بتا) واقع در پانکراس ترشح می‌شود و وظیفه ی اصلی آن کاهش قند خون است.

دیابت نوعی بیماری غیرواگیردار مزمن می‌باشد که هنوز درمان قطعی برای آن پیدا نشده است؛ حتی روشهای جدیدی مثل پیوند سلولهای بتا به افراد مبتلا به دیابت نوع 1 نیز برای بعضی افراد مناسب نیست و مشکلات خاص خود را دارد. با این وجود رعایت اصول اولیه آن کمک میکند که بتوان بیماری را کنترل کرد و کنترل مناسب قند خون سبب کنترل و پیشگیری از عوارض خطرناک آن میشود.

© دیابت نوع 2:

در این نوع دیابت، مسأله کمبود انسولین خیلی مطرح نیست، بلکه بدن به دلایلی قادر به استفاده از انسولین نمی‌باشد. شیوع آن بیشتر در بزرگسالان می‌باشد. این

گروه از بیماران جهت درمان نیاز به مصرف قرصهای خوراکی دارند. البته در برخی مواقع جهت کنترل قند نیاز به مصرف انسولین می‌باشد.

© دیابت حاملگی:

که فقط منحصر به زمان بارداری است. البته این گروه از خانمها مستعد ابتلا به دیابت تیپ 2 در آینده می‌باشند.

علائم اولیه دیابت چیست؟

دیابت نوع 1: معمولاً شروع پر سروصدایی دارد و با علایمی چون تشنگی، پر ادراری، پر نوشی، کاهش وزن، گرسنگی و خستگی شدید تظاهر پیدا میکند.

دیابت نوع 2 شروع خیلی آهسته تری دارد و شایعترین علامت اولیه ی آن در واقع (بی علامتی) است. درصد قابل توجهی از مبتلایان به دیابت نوع 2 (تقریباً

50 درصد) از بیماری خود اطلاعی ندارند و

تنها با انجام آزمایش قند خون میتوان آنها را شناسایی کرد. با این وجود در صورت عدم کنترل مطلوب ممکن است علائم شدیدتری نیز بروز کند.

از دیگر علائم دیابت نوع 2 میتوان به عفونتهای مکرر مخصوصاً در دستگاه ادراری و پوست، تاری دید، بهبودی دیررس زخمها و احساس سوزش و بیحسی در انگشتان پاها اشاره کرد.

© ممکن است فردی هیچکدام از علائم را نداشته باشد ولی مبتلا به دیابت باشد.

• وجود هر یک از علائم فوق الزاماً به معنی ابتلا به دیابت نمیباشد.

### عوامل مستعد کننده دیابت

- سن بالا
- وزن بالا به خصوص چاقی اطراف کمر و باسن
- سابقه فامیلی، ابتلای فامیل درجه یک به دیابت
- سابقه تولد نوزاد با وزن بیشتر از 4/5 کیلوگرم
- فشار خون بالا
- چربی خون بالا
- کم تحرکی
- استرس
- رژیم غذایی نامناسب

### تشخیص :

تنها راه تشخیص قطعی دیابت آزمایش قند خون است.

معیار های تشخیص دیابت به شرح ذیل می باشد.

1) دو نوبت قند خون ناشتا بیشتر از 126 بلی گرم در دسی لیتر

2) قند خون دوساعت بعد از مصرف 75 میلی گرم قند خوراکی مساوی یا بیشتر از 200 میلی گرم در دسی لیتر باشد.

### عوارض دیابت

• زودرس: بالا رفتن و پایین آمدن ناگهانی قند خون

• دیررس: آسیب به ارگانهای بدن از جمله کلیه،

چشم، سیستم قلب و عروق، اعصاب و ... . صدمه

به ارگانها میتواند به صورت تازی دید مختصر تا

نابینایی کامل، فشار خون بالا تا گرفتگی کامل عروق

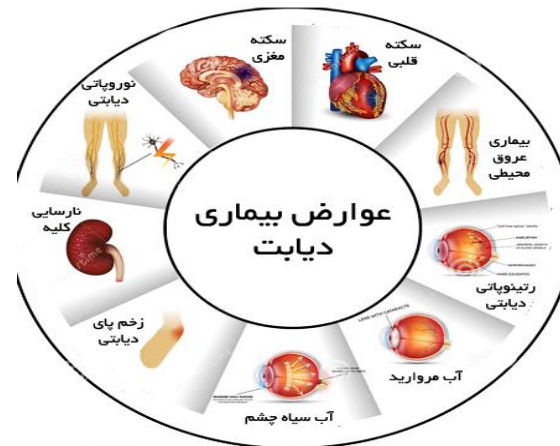
قلبی و ... باشد.

عوارض قلبی عروقی :ممکن است باعث سکته قلبی شود.

عوارض کلیوی :که ممکن است منجر به از کار افتادگی کلیه ها گردد.

عوارض عصبی :که می تواند نهایتاً منجر به زخم و یا قطع پا گردد.

عوارض چشمی :که می تواند منجر به نابینایی گردد.



### درمانهای غیردارویی

• رعایت رژیم غذایی مناسب

• کاهش وزن

• پرهیز از استرس

• فعالیت ورزشی منظم

• عدم مصرف سیگار و الکل

### درمانهای دارویی

• قرصهای خوراکی پایین آورنده قند خون

• انسولین: با توجه به این که هر روزه به مبتلایان دیابت افزوده میشود و اساساً درمان هم ندارد لازم است که پیشگیری زودهنگام را انجام داده تا از بروز بیماری و عوارض آن جلوگیری کرد که غربالگری مؤثرترین راه جهت کنترل دیابت میباشد.

### پای دیابتی

