

دیابت چیست؟

دیابت زمانی بوجود می آید که در بدن شما به اندازه کافی انسولین تولید نشود یا از انسولین تولید شده در بدن به طور مؤثری استفاده نگردد. بدن شما بدون انسولین نمی تواند انرژی مورد نیاز را از مواد غذایی مصرفی بدست آورد.

انسولین هورمونی است که از غده لوزالمعده ترشح می گردد. غذایی که مصرف می کنیم در بدنمان به نوعی قند به نام گلوکز تبدیل می شود. انسولین به گلوکز کمک میکند که وارد سلولهای بدن شود تا به انرژی تبدیل گردد. بدون انسولین، گلوکز به جای ورود به سلول در بدن جمع می شود.

انواع دیابت

۱- دیابت نوع اول: این نوع دیابت زمانی اتفاق می افتد که انسولین یا وجود ندارد یا مقدار آن بسیار کم است. در چنین مواردی باید انسولین تزریق گردد. دیابت نوع ۱ اغلب کودکان و نوجوانان را در بر می گیرد. این نوع دیابت حدود ۱۰٪ کل دیابتی ها را شامل می شود.

۲- دیابت نوع دوم: این نوع دیابت زمانی اتفاق می افتد که بدن قادر به تولید انسولین به اندازه کافی نباشد و یا انسولین تولید شده نتواند به خوبی مورد استفاده قرار گیرد. با رژیم غذایی، داروهای خوراکی و فعالیتهای جسمی می توان این نوع دیابت را کنترل کرد.

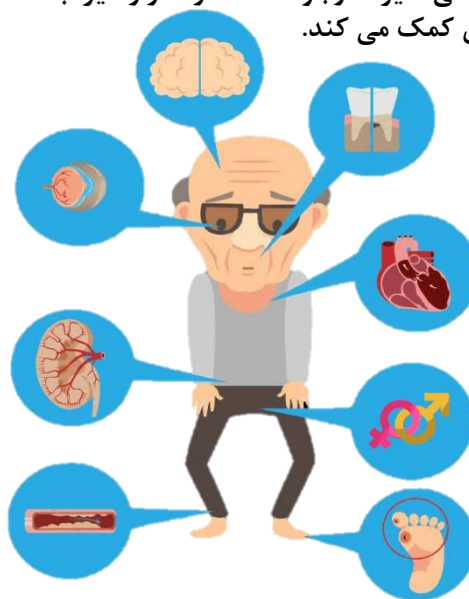
دیابت نوع ۲ اغلب در افراد بالغ دیده می شود و شایعترین نوع دیابت است و ۹۰٪ کل دیابتی ها را شامل می شود.

علائم دیابت

- پر نوشی
- پر خوری
- پر ادراری
- تاری دید و سردرد
- خواب آلودگی و احساس خستگی
- طولانی شدن مدت زمان ترمیم زخم ها

روش تشخیص

تشخیص بیماری بر اساس اندازه گیری قند خون ناشتا انجام می گیرد. وجود قند در ادرار نیز به تشخیص بیماری کمک می کند.



علل بیماری دیابت نوع دوم

- چاقی
- سن بیش از ۴۰ سال
- کمبود ورزش و فعالیت جسمی
- سابقه دیابت در خانواده
- خانم هایی که سابقه سقط، مرده زایی بدون علت و یا تولد نوزاد ۴ کیلوگرم و بیشتر دارند

رژیم غذایی در بیماران دیابتی

رژیم غذایی اصل و پایه، کنترل دیابت مخصوصا دیابت نوع دوم است. بنابراین رعایت نکات زیر لازم است:

- اولین گام را با حذف قند چای، دسر و غذاهای شیرین آغاز کنید و به جای آنها از شیرین کننده های مصنوعی استفاده کنید.
- به منظور کنترل قند خون و جلوگیری از نوسانات شدید آن بهتر است که در همه موارد از ۵ یا ۶ وعده غذایی استفاده شود. در صورت امکان، ورزشهای سبک (مانند پیاده روی) توصیه می گردد.
- از مواد نشاسته ای مثل نان، سیب زمینی و برنج و... به مقدار کم که موجب افزایش وزن نشوند مصرف نمایید.
- به جای پروتئین حیوانی بهتر است از حبوباتی که دارای فیبر بالایی هستند، تامین شود.
- به جای قندهای ساده بهتر است از میوه ها و سبزی هایی که دارای فیبر بالایی هستند، استفاده شود.

آیا درمان قطعی وجود دارد؟

دیابت درمان قطعی ندارد ولی روشهای مؤثری برای کنترل خوب و پیشگیری از بروز عوارض وجود دارد. به این منظور بکارگیری روش های زیر مؤثر است:

- آموزش مستمر و مداوم
- تغذیه صحیح
- تست مرتب قند خون
- ورزش مرتب
- استفاده از انسولین یا داروهای خوراکی در صورت لزوم

DIABETES



دانشگاه علوم پزشکی تبریز
مرکز آموزشی درمان و تحقیقاتی امام رضا (ع)

دیابت چیست؟



تهیه و تنظیم:
رویا صفری
کارشناس پرستای
واحد کلینیک

زیر نظر دکتر اسمعیل فرجی و باتشکر از مسئول محترم
درمانگاه آقای حسینی اصل

تاریخ بازبینی: ۱۴۰۱

منابع:

- وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی
- کتاب برونر-سودا
- آدرس سایت بیمارستان امام رضا(ع)
<http://imamreza.tbzmed.ac.ir>

مراقبت از بیماران دیابتی

1. در صورتیکه خورسانی به پاها خوب بوده و مشکل خاصی ندارید، کافی است بصورت روزانه پاهایتان را چک کنید.
2. مشاهده روزانه پا جهت بررسی وجود تاول، بریدگی، خراش و ضایعات بین انگشتان لازم است انجام شود مخصوصا بین انگشتان پا را باید بدقت خشک کرد.
3. اگر پوستتان خشک است بهتر است از کرم یا روغن نرم کننده استفاده کنید. این ماده باید پس از شستشو و خشک کردن پا مصرف شود و بین انگشتان پا مالیده نشود.
4. یبوست می تواند یکی از نشانه های افزایش قند خون باشد؛ زیرا افزایش ترشح ادرار موجب کم آب شدن بدن و جذب اضافی مایعات از بدن می شود. با نوشیدن مایعات فراوان و کنترل قند خون می توان مشکل یبوست را حل کرد.
5. بطور کلی در بیماران دیابتی نوع دوم، انجام ورزش سبک (مانند ۳۰ دقیقه پیاده روی) پس از صرف غذا در تنظیم سطح گلوکز خون مؤثر است. ورزش منظم در بیماران، خطر ابتلا به بیماریهای قلب و عروق را بسیار کاهش می دهد.
6. اندازه گیری مرتب قند خون و ثبت آن بسیار حایز اهمیت است. آزمایش قند خون، بهترین راهنما برای دانستن وضعیت قند خون بیمار است.
7. در صورت مشاهده هر پدیده غیر عادی در پاها (مانند سخت شدن پوست در قسمتی از کف پاها، وجود بی حسی و کرحتی و خمیدگی در قسمتی از پاها) باید فوراً به پزشک مراجعه کرد.