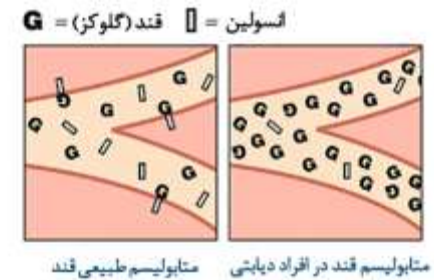


دیابت چیست؟

دیابت یک بیماری مزمن است که ناشی از عدم تولید انسولین کافی به وسیله پانکراس می باشد یا وقتی که بدن نمی تواند انسولین تولید شده را به خوبی استفاده کند. انسولین هورمونی است که به وسیله پانکراس ساخته می شود و سبب ورود گلوکز به سلولها برای تولید انرژی می شود. نارسایی تولید انسولین، عملکرد انسولین یا هر دو سبب افزایش سطح قند در خون (هیپرگلیسمی) می شود.



دیابت دو نوع اصلی دارد:

نوع ۱: بیماران مبتلا به نوع ۱ دیابت انسولین بسیار کم تولید می کنند یا اصلاً تولید نمی کنند و نیاز به تزریق انسولین برای زنده ماندن دارند.

نوع ۲: بیماران مبتلا به نوع ۲ دیابت، نمی توانند از انسولین خوب استفاده کنند و اغلب آنها با تغییرات روش زندگی می توانند شرایط خود را کنترل کنند. در بسیاری از موارد داروهای خوراکی نیاز است و گاهی هم انسولین مورد نیاز است. هر دو نوع دیابت نوع ۱ و ۲ مهم هستند.

دیابت حاملگی: حدود ۳ تا ۵ درصد خانم های باردار، به خصوص در اواخر دوران حاملگی به دیابت مبتلا می شوند. اگر چه بعد از زایمان و به دنیا آمدن نوزاد دیابت از بین می رود اما ممکن است در بارداری بعدی مجدداً ظاهر گردد.

حدود ۵۰ درصد خانم هایی که طی دوران حاملگی دچار دیابت می شوند ممکن است به طور دائمی به دیابت مبتلا شوند. در این صورت حتماً باید تحت نظر پزشک متخصص برای خود و فرزندشان برنامه ی صحیحی را آموزش ببینند.

دیابت با علل متفرقه: در برخی افراد ابتلا به بعضی از بیماری ها (مثل: تالاسمی، بیماری لوزالمعده، اختلالات هورمونی و...) و برخی جراحی ها، برخی دارو ها (مثل کورتون ها)، سوء تغذیه و عفونت موجب ایجاد دیابت می شود.

نشانه های دیابت کنترل نشده

۱. نشانه های شایع دیابت نوع یک شامل موارد زیر است:

- تشنگی مفرط
- تکرر ادرار
- کاهش وزن ناگهانی
- خستگی مفرط
- تاری دید

۲. تقریباً ۵۰٪ افراد مبتلا به دیابت نوع دو از بیماری خود آگاهی ندارند. افراد مبتلا به دیابت نوه دو ممکن است نشانه های خفیفی داشته باشند ولی امکان دارد این نشانه ها آشکار نشوند. اکثر بیماران هیچ نشانه ای ندارند و بیماری آنها بعد از گذشت چندین سال تشخیص داده می شود.

بیماری های قلبی و عروقی: بیماریهای مربوط به سیستم گردش خون باعث ایجاد اثراتی بر روی قلب و سیستم گردش خون می شوند. شایعترین تظاهرات بیماری های قلبی - عروقی شامل آنژین صدری، حمله قلبی، نارسایی قلبی و سکته می باشد. بیماری های قلبی و عروقی علت اصلی مرگ در بین افراد مبتلا به دیابت می باشند و همچنین یکی از دلایل مرگ در کشورهای صنعتی می باشد.



بیماری های کلیوی: افراد مقادیر پروتئین در ادرار و پیشرفت آهسته آن نهایتاً منجر به نارسایی کلیه می شود. این مساله معمولاً بعد از گذشت چندین سال از شروع تشخیص دیابت اتفاق می افتد و با کنترل دقیق فشار خون و قند خون می توان آن را به تاخیر انداخت. در حال حاضر دیابت شایعترین علت نارسایی کلیه، نیاز به دیالیز یا پیوند کلیه در بسیاری از کشورهای پیشرفته می باشد.

بیماری های عصبی: آسیب به فیبرهای عصبی در دیابت اتفاق می افتد. گزگز و مورمور و بی حسی در پاها بارزترین تظاهرات آن می باشند که در نتیجه آسیب به اعصاب پاها رخ می دهد. نوروپاتی گهگاه منجر به دردهای شدید می شود ولی اغلب خفیف است. نوروپاتی دیابتی، حتی در صورت عدم وجود نشانه ها منجر به افزایش خطر ایجاد زخم پای دیابتی و قطع پا می گردد.

بیماری های چشم: قند خون بالا به عروق خونسازی کننده شبکیه چشم آسیب می رسانند. عروق خونی کوچک با افزایش قند خون و افزایش فشار خون دچار آسیب می شوند. دیابت یکی از دلایل اصلی کوری و آسیب بینایی در بالغین در کشورهای پیشرفته می باشد.

دیابت
تبعیض
نمی گذارد
جوان پیر
فقیر غنی
زن مرد

عوارض دیابت

دیابت یک بیماری مزمن و دراز مدت است که نیازمند کنترل و پایش دقیق می باشند. این بیماری بدون درمان مناسب منجر به افزایش قند خون می شود که خود باعث آسیب به بدن و نقص در سیستم های مختلف و بافت ها می گردد. عوارض کوتاه مدت و دراز مدت دیابت شامل موارد زیر می باشد:



دیابت

مرکز آموزشی درمانی کودکان شفیع زاده امیرکلا
واحد آموزش همگانی



کاهش وزن

اگر اضافه وزن دارید، پیشگیری از دیابت با کاهش وزن به شدت وابسته است. هر ۵۰۰ گرمی که وزن کم می کنید، تا حد زیادی به ارتقاء سلامتی خود کمک کرده اید.

گرایش به سمت رژیم های غذایی سالم تر

حبوبات و غلات کربوهیدراتی را بیشتر مصرف کنید. شواهد زیادی وجود دارد که اثبات می کند رژیم غذایی حاوی حبوبات و غلات در برابر دیابت از شما محافظت می کند.

مصرف نوشیدنی های شیرین را متوقف کرده و به جای آن چای، قهوه و آب مصرف کنید. نوشیدن نوشیدنی های شیرین قند خون را افزایش می دهد.

از چربی های خوب به جای چربی های بد و مضر استفاده کنید. بعضی چربی ها در رژیم غذایی می توانند به توسعه دیابت در بدن شما کمک کنند. چربی های خوب مانند چربی های اشباع نشده موجود در روغن های گیاهی مایع از جمله روغن مغزها، روغن کنجد و روغن زیتون به پیشگیری از دیابت نوع ۲ کمک می کنند.

فیبر موجود در مواد غذایی قادر است خطر ابتلا به قند خون را با کمک به کنترل قند خون کاهش دهد. همچنین جذب فیبر با کاهش خطر ابتلا به بیماری های قلبی مرتبط می باشد

از طرفی مواد حاوی فیبر قادرند با کمک به احساس سیری باعث کاهش وزن شما شوند. غذا ها و خوراکی های حاوی فیبر بالا عبارتند از: میوه ها ، سبزی ها ، لوبیا ، غلات سبوس دار ، گردو ، آجیل و...

عوارض خطر برای دیابت نوع دو

- اضافه وزن و چاقی
- فعالیت بدنی کم
- رژیم پرچرب و کم فیبر
- مسائل نژادی
- سابقه خانوادگی
- سن
- وزن پایین هنگام تولد



راه های پیشگیری از دیابت

اصلاح شیوه زندگی که هیچ زمانی برای انجام آن دیر نیست می تواند گام بزرگی در جهت پیشگیری از دیابت باشد. جهت پیشگیری از دیابت به نکات ذیل توجه کنید.

افزایش فعالیت های فیزیکی

یک فعالیت فیزیکی منظم دارای امتیاز های بسیاری است که اولین امتیاز آن کمک به کاهش وزن شماست. اما چه کاهش وزن پیدا کنید و چه نکنید فعالیت قند خون شما را پایین می آورد و میزان حساسیت بدن به انسولین را افزایش می دهد بنابراین میزان قند خون در سطح طبیعی تثبیت می شود.

سیگار کشیدن را ترک کنید

اگر از مضرات سیگار یک لیست تهیه کنیم، ابتلا به دیابت نوع دو از مهمترین موارد مضرات سیگار خواهد بود. افراد سیگاری ۵۰ درصد بیشتر از بقیه در خطر ابتلا به دیابت قرار دارند

دیابت

با آزمایش قند خون

قابل پیشگیری و کنترل است