

پمفلت آموزشی شناخت بیماری دیابت

دیابت یکی از شایع‌ترین بیماری‌های مزمنی است که بشر را گرفتار کرده است. در سال ۲۰۰۳ تعداد مبتلایان به بیماری دیابت در سراسر جهان ۱۹۴ میلیون نفر تخمین زده می‌شد. پیش‌بینی می‌شود که این رقم تا پایان سال ۲۰۲۵ در نتیجه طولانی شدن عمر مفید افراد، سبک زندگی بی‌حرکت و غیرفعال و تغییر الگوهای رژیم غذایی به ۳۳۳ میلیون نفر برسد.

چهاردهم نوامبر، به عنوان روز جهانی دیابت نامگذاری شده است. هدف از نامگذاری چنین روزی افزایش آگاهی عمومی در ارتباط با علل، عوارض، پیشگیری و درمان این پدیده روزافزون است.

هفته ملی دیابت در سال ۱۴۰۲، از بیستم تا بیست و ششم آبان ماه بوده و شعار روز جهانی دیابت در سال ۱۴۰۲ با عنوان "دیابت: شناخت خطرات، اقدام موثر" اعلام شده است.

بیماری دیابت چیست؟

دیابت یا مرض قند نوعی بیماری متابولیک (سوخت و ساز مواد غذایی) مزمن

است. ماجرا از آنجا آغاز می‌شود که هورمونی به نام انسولین عملکرد خود را از دست می‌دهد. این هورمون توسط غده پانکراس یا همان لوزالمعده ترشح می‌شود. وظیفه اصلی آن، این است که گلوکز را به سمت سلول‌های بدن هدایت کند. زمانی که انسولین در انجام وظیفه خود ناتوان است، گلوکز به جای ورود به سلول، در خون انباشته می‌شود و به این ترتیب سطح آن در بدن بالا می‌رود؛ دقیقاً همینجاست که می‌گوییم فرد دیابت گرفته است.



انواع دیابت

به طور کلی می‌توان مرض قند را به پنج دسته زیر تقسیم کرد:

۱. دیابت نوع ۱
۲. دیابت نوع ۲
۳. دیابت بارداری
۴. پیش دیابت
۵. دیابت بی‌مزه

دیابت نوع ۱: دیابت نوجوان یا دیابت وابسته به انسولین

دیابت نوع ۱ که به دیابت نوجوانان یا دیابت وابسته به انسولین هم معروف است. این بیماری، نوعی اختلال خودایمنی شناخته می‌شود. در این وضعیت سیستم ایمنی بدن به سلول‌های تولیدکننده‌ی انسولین در لوزالمعده حمله می‌کند و توانایی بدن در تولید انسولین را از بین می‌برد. در این حالت هورمونی به نام انسولین در بدن وجود ندارد که بخواهد قند را به سمت سلول‌های بدن هدایت کند. این نوع مرض قند مادرزادی بوده و به همین دلیل در کودکان بیشتر دیده می‌شود.

دیابت نوع ۲

در دیابت نوع دوم، انسولین در بدن وجود دارد اما به وظیفه خود به درستی عمل نمی‌کند. این بیماری بسیار شایع‌تر از نوع اول است،

می‌توانید حدس بزنید چرا؟ پاسخ آن چندان پیچیده نیست. این بیماری به طور مستقیم با سبک زندگی و رژیم غذایی در ارتباط است. اگر جزء آن دسته از افرادی هستید که رابطه خوبی با ورزش ندارند، شیرینی و نوشیدنی‌های صنعتی پای ثابت سفره غذایی آنهاست، اضافه وزن دارند، چاق هستند و سیگار می‌کشند، متأسفانه شرایط را برای ابتلا به قند خون بالا به خوبی فراهم کرده‌اند.

این بیماری بیشتر بزرگسالان را درگیر می‌کند اما شیوع آن در بین کودکان و نوجوانان نیز در حال افزایش است. بی‌حرکی و دریافت کالری بیش از حد دو فاکتور اصلی برای ابتلای کودکان به این بیماری است.

دیابت بارداری

دیابت بارداری معمولاً در ماه‌های آخر بارداری اتفاق می‌افتد. بروز آن بیشتر با تغییرات هورمونی در ارتباط است. هورمون‌هایی که توسط جفت تولید می‌شود به طور خاص بر روی انسولین تأثیر گذاشته و عملکرد آن را مختل می‌کنند.

پیش‌دیابت

اگر نتیجه آزمایش خون نشان داده است که در مرحله پیش‌دیابت هستید، باید بگویم که شانس آورده‌اید. چون این حرف به این معناست سطح گلوکز در بدن بالاست اما شما

هنوز به مرض قند مبتلا نشده‌اید. نکته مهم بعدی این است که اگر فکری به حال سبک زندگی و رژیم غذایی خود نکنید، به این بیماری مبتلا خواهید شد.

دیابت بی‌مزه

دیابت بی‌مزه، نوعی بیماری مادرزادی است که به دلیل اختلال در غدد درون‌ریز ایجاد می‌شود. این بیماری با تشنگی زیاد و تولید بیش از حد ادرار رقیق همراه است و برای آن درمانی وجود ندارد. این اختلال در اثر فقدان هورمون ادراری (واژوپرسین) یا مسدودسازی عملکرد آن ایجاد می‌گردد.

از شایع و رایج‌ترین علائم این بیماری می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

۱. تکرر ادرار
۲. احساس تشنگی شدید و نوشیدن مایعات زیاد
۳. گرسنگی شدید
۴. خستگی زیاد
۵. اختلالات بینایی مانند تاری دید
۶. زخمی که به خوبی ترمیم نمی‌شود
۷. خشکی دهان
۸. کاهش وزن بی‌دلیل

علل دیابت

علل دیابت براساس وضعیت عمومی شما، پیشینه خانوادگی، نژاد، سلامتی و عوامل محیطی متفاوت است. هیچ علت متداولی برای بروز آن وجود ندارد. از دلایل شناخته شده ایی که سبب بروز این بیماری می‌شوند، به موارد زیر اشاره شده است:

۱. وزن بالا: هرچه بافت چربی بیشتری داشته باشید، سلول‌های شما در برابر انسولین مقاوم‌تر می‌شوند.

۲. عدم تحرک: تحرک کم باعث بالا رفتن قند خون می‌شود.

۳. سابقه خانوادگی
اگر یکی از اعضای خانواده شما به این بیماری مبتلا باشد، ریسک بروز بیماری در شما بیشتر است.

۴. نژاد یا قومیت
این بیماری در برخی نژادها بیشتر دیده می‌شود. سیاهپوستان از جمله این نژادها هستند.

تشخیص دیابت

بهترین راه برای تشخیص این بیماری، انجام آزمایش خون است. در چکاپ‌های دوره‌ای معمولاً سطح قند خون بررسی می‌شود تا در صورت بروز مشکل زمان برای کنترل و درمان بیماری وجود داشته باشد.

به کلیه افرادی که شاخص توده بدنی آنها بیشتر از ۲۵ است، توصیه می‌شود آزمایش قند خون را انجام دهند. همچنین اگر بالای ۴۵ سال سن دارید، حتماً برای آزمایش قند خون اقدام کنید. اگر مشکلی در آزمایش وجود نداشت، می‌توانید هر سه سال یکبار تست‌های غربالگری را انجام دهید. اگر جزء آن دسته از اشخاصی هستید که پری دیابت برای شما تشخیص داده شده است، لازم است هر سال برای انجام آزمایش خون اقدام نمایید.

اگر دیابت به درستی درمان و کنترل نشود، با گذشت زمان می‌تواند منجر به آسیب‌های جدی در نقاط مختلف بدن شود. همانطور که گفته شد، در این حالت سطح قند خون در بدن بالاست.

سن
افزایش سن شما را بیشتر در معرض ابتلا به قند خون بالا قرار می‌دهد.

وزن و عدم تحرک
هرچه بافت چربی بیشتری داشته باشید سؤالاتی که در برابر سؤالاتی مغلوبتر می‌شوید.

سطح غیر طبیعی کلسترول و تری گلیسیرید
افزایش سن شما را بیشتر در معرض ابتلا به قند خون بالا قرار می‌دهد.

فشار خون بالا
افزایش فشار خون می‌تواند یکی از علل بالا رفتن قند خون شود.

سابقه خانوادگی
اگر یکی از اعضای خانواده شما به این بیماری مبتلا باشد ریسک بروز بیماری در شما بیشتر است.

بیماری‌های ویروسی
ابتلا به برخی بیماری‌های ویروسی می‌تواند در بروز دیابت نوع یک موثر باشد.

بارداری
زنان باردار به دلیل تغییرات هورمونی در معرض ابتلا به این بیماری قرار دارند.

سندرم تخمدان پلی کیستیک
این مشکل می‌تواند در زنان منجر به قند خون بالا شود.

۵. سن: افزایش شما را بیشتر در معرض ابتلا به قند خون بالا قرار می‌دهد.

۶. بارداری
زنان باردار به دلیل تغییرات هورمونی در معرض ابتلا به این بیماری قرار دارند.

۷. سندرم تخمدان پلی کیستیک
این مشکل می‌تواند در زنان منجر به قند خون بالا شود.

۸. فشار خون بالا
افزایش فشار خون می‌تواند یکی از علل بالا رفتن قند خون شود.

۹. سطح غیر طبیعی کلسترول و تری گلیسیرید
هر چقدر سطح چربی خون بالا باشد، به همان میزان ریسک بروز این بیماری افزایش پیدا می‌کند.

۱۰. بیماری‌های ویروسی: ابتلا به برخی بیماری‌های ویروسی می‌تواند در بروز مرض قند نوع یک موثر باشد.

و از آنجا که خون در همه نقاط بدن جریان دارد، گلوکز اضافه به راحتی می‌تواند تاثیر منفی بر ارگان‌های مختلف بدن داشته باشد. عوارض ناشی از بیماری می‌تواند ناتوان کننده و حتی تهدید کننده زندگی باشد.

عوارض دیابت نوع ۱

- بیماری قلبی و عروقی
- آسیب عصبی (نوروپاتی Neuropathy)
- ناراحتی‌های کلیوی (نفروپاتی Nephropathy)
- بیماری‌های چشم (رتینوپاتی Retinopathy)
- زخم دیابتی
- بیماری‌های پوست و دهان

عوارض دیابت نوع ۲

عوارض دیابت نوع ۲ می‌تواند کوتاه مدت یا بلندمدت باشد. افت قند خون (هیپوگلیسمی) و افزایش قند خون (هایپرگلیسمی) از عوارض کوتاه مدت این بیماری معرفی شده‌اند.

چه افرادی بیشتر در معرض ابتلا به دیابت هستند؟
برای پاسخ به این سؤال بهتر است، افراد را بر اساس نوع دیابت تقسیم‌بندی کنیم.

برای نوع ۱:

۱. افرادی که سابقه خانوادگی دیابت دارند.
۲. افرادی که از بیماری‌های لوزالمعده رنج می‌برند.

برای پیش‌دیابت و نوع ۲:

۱. افرادی که بستگان نزدیکشان به نوع ۲ مبتلا هستند.
۲. افرادی که BMI آن‌ها ۳۲ و بالاتر است.
۳. افرادی که سبک زندگی کم‌تحرکی دارند و ورزش نمی‌کنند.
۴. افرادی که سابقه دیابت بارداری دارند.
۵. افرادی که سطح کلسترول خونشان بالاست و افرادی که فشار خون بالا دارند.
۶. افراد بالای ۴۵ سال
۷. افرادی که تحمل گلوکز آن‌ها با اختلال مواجه است.

برای دیابت بارداری:

زنانی که چاق هستند یا اضافه وزن دارند. زنانی که سابقه خانوادگی این بیماری را دارند. زنانی که قبلاً نوزادی به دنیا آورده‌اند که در هنگام تولد، وزنی برابر با ۴ کیلوگرم یا بیشتر داشته است. زنانی که در بارداری قبلی خود، دیابت بارداری داشته‌اند.

عوارض دیابت



بیماری قلبی و عروقی



ناراحتی‌های کلیوی (Nephropathy نفروپاتی)



زخم دیابتی



آسیب عصبی (Neuropathy نوروپاتی)



بیماری‌های پوست و دهان



بیماری‌های چشم (Retinopathy رتینوپاتی)

زخم دیابت که به زخم پای دیابتی معروف است.

علت زخم دیابتی به دلیل بالا بودن سطح قند خون است. این زخم بیشتر در پاها شایع است؛ اما در دست و شکم نیز دیده می‌شود. سطح بالای قند خون به اعصاب و عروق خونی، آسیب



وارد می‌کند. به همین دلیل جریان خون در این نواحی کاهش می‌یابد. این امر سبب می‌شود تا بهبود زخم‌ها با تاخیر انجام شود. این عارضه ۱۵ درصد از بیماران را درگیر خود می‌کند.

کمای دیابتی

از کمای دیابتی به عنوان یک وضعیت اورژانسی یاد می‌شود. در این حالت بیمار با افت یا افزایش بیش از حد قند خون مواجه است. ناتوانی در صحبت کردن، تغییر وضعیت ذهنی، مشکلات بینایی، خواب آلودگی، ضعف، سردرد و بیقراری از نشانه‌های رایج آن هستند.

عفونت‌ها

بیمارانی که به دیابت مبتلا می‌شوند به طور مکرر به عفونت‌های لثه‌ای و دهانی و سایر نقاط بدن مبتلا می‌شوند این بیماران اغلب درگیر بیماری‌ها پوستی و قارچی نیز هستند.

مشکلات جنسی

در دیابت‌های شایع در مردان می‌توان گفت این بیماری باعث اختلالاتی در برقراری رابطه جنسی و نعوظ می‌شود همین باعث کاهش میل جنسی و توانایی برقراری رابطه خواهد شد.

روش‌های مراقبت از دیابت

۱. کربوهیدرات‌ها را بشمارید:

شمارش کربوهیدرات‌ها کلید مراقبت از دیابت است. آنها بیشترین تاثیر را بر سطح قند خون دارند. این موضوع برای افرادی که انسولین مصرف می‌کنند، اهمیت بیشتری دارد. میزان انسولین براساس کربوهیدرات دریافتی مشخص می‌شود. وعده‌های غذایی خود را یادداشت کنید و با استفاده از ترازو یا فنجان‌های اندازه‌گیری، میزان کربوهیدرات دریافتی را مشخص نمایید.

۲. وعده‌های غذایی متعادل داشته باشید:

سعی کنید در هر وعده غذایی ترکیبی از نشاسته، پروتئین‌ها، چربی، میوه و سبزیجات داشته باشید. میوه‌ها، سبزیجات و غلات کامل سطح کربوهیدرات کمی دارند و در عوض منابع خوبی از فیبر هستند. پرخوری یا کم‌خوری در کنار داروهای دیابت می‌تواند منجر به کاهش یا افزایش قند خون شود. برای مثال نوشیدنی‌هایی که با شکر شیرین شده‌اند، کالری بالا و ارزش غذایی ناچیزی دارند. مصرف نوشیدنی‌هایی که با شکر شیرین شده‌اند، قند خون را به سرعت افزایش می‌دهد.

۳. ورزش کنید:

با پزشک خود مشورت کنید تا با توجه به وضعیت سلامتی شما، یک برنامه ورزشی مناسب پیشنهاد دهد. برنامه ورزشی باید با رژیم غذایی و داروهای تجویز شده هماهنگ باشد. بهتر است به طور مرتب سطح قند خون را قبل و بعد از ورزش یادداشت کنید. هنگام ورزش مصرف آب را فراموش نکنید. کم‌آبی بر سطح قند خون تاثیر می‌گذارد.

۴. تزریق انسولین:

مصرف این دارو می‌تواند برای افرادی که به نوع اول، دوم و حتی دیابت بارداری مبتلا هستند،

هنگامی که وزن شما کاهش پیدا کرد، نباید دوباره افزایش پیدا کند. بافت چربی اضافی در بدن شما باعث می شود که سلولها به انسولین مقاوم شوند.



در پایان ذکر این نکته ضروری است که پایبندی به درمان یکی از اصول مهم مراقبت بیماری های غیرواگیر است. (مصرف منظم دارو و انسولین، مراجعه به موقع به پزشک، مصرف دارو و انسولین طبق دستور پزشک و ...).

تهیه و تنظیم: واحد HSE مرکز تصویربرداری بابک

" تاریخ تهیه: مورخ ۱۴۰۲/۰۸/۲۳ به مناسبت روز جهانی دیابت و هفته ملی دیابت (۲۰ تا ۲۶ آبانماه) "

راه های درمان دیابت



داروهای خوراکی



کنترل قند خون



تزریق انسولین



رژیم غذایی سالم



کاهش وزن و درمان چاقی



ورزش



کنترل سطح قند خون در زنان باردار



پیوند لوزالمعده

تجویز شود. این دارو را نمی توان به صورت خوراکی مصرف کرد؛ چراکه آنزیم های معده در عملکرد آن اختلال ایجاد می کنند. پایش منظم و دقیق سطح گلوکز خون به شما کمک می کند تا بهتر و موثرتر بیماری خود را کنترل کنید. اینکه در هفته چند بار باید سطح قند خون را بررسی نمایید، به وضعیت سلامتی شما بستگی دارد. در این رابطه بهتر است با پزشک متخصص مشورت داشته باشید.

۵. داروهای خوراکی:

در کنار انسولین داروهای خوراکی وجود دارند که می توانند به تنظیم سطح گلوکز در بدن کمک کنند. برخی از آنها لوزالمعده را تحریک کرده تا انسولین بیشتری تولید کند و برخی دیگر از آزاد شدن گلوکز از کبد به طور موثر جلوگیری خواهند کرد. برخی دیگر از داروها از جذب مجدد گلوکز توسط کلیه، پیشگیری خواهند کرد.

۶. وزن خود را کنترل کنید:

کنترل وزن بخش مهمی جهت پیشگیری از دیابت است. ممکن است بتوانید با کاهش ۵ تا ۱۰ درصد وزن فعلی خود از دیابت پیشگیری کرده یا آن را به تأخیر بیندازید.