



## راهنمای بیمار آشنایی با دیابت



واحد آموزش و پیگیری بیمار

بهار ۱۴۰۳

کدسند: ۳۰-PA-PE

بازنگری 3

## چگونه از عوارض دیابت می توان جلوگیری نمود ؟

دیابت باعث ایجاد گرفتگی و آسیب عروق بزرگ (سکته ) ، عروق کوچک ( چشم و کلیه ) و عروق و اعصاب محیطی ( زخم پای دیابتی ) می گردد .

ولی این عوارض به عدم کنترل قند خون مربوط استو با خودمراقبتی و کنترل قند خون در محدوده ی طبیعی قابل پیشگیری است . شما می توانید زندگی عادی و با کیفیتی را ادامه دهید در صورتی که علاوه بر کنترل مقادیر قند خون در حد طبیعی ، فشار خونتان کمتر یا مساوی ۱۳۰/۸۰ میلیمتر جیوه و سایر شاخص های سوخت و ساز بدنتان همچون آزمایشات چربی در حد مطلوب زیر نگه داشته شود : تری گلیسیرید کمتر از ۱۵۰ ، چربی بد ( LDL ) کمتر از ۱۰۰ ، کلسترول کمتر از ۲۰۰ و چربی خوب ( HDL ) بیش از ۴۰-۵۰ ، همچنین به عنوان معیار تناسب اندام توصیه شده دور کمر آقایان کمتر یا مساوی ۱۰۲ و خانم ها کمتر یا مساوی ۸۵ سانتی متر باشد.

### ورزش برای کاهش مقاومت به انسولین مفید است.

بیماران مبتلا به دیابت بهتر است ورزش های هوازی مانند پیاده روی ، دویدن ملایم ، شنا ، دوچرخه سواری و تنیس انجام دهند . ورزش های هوازی با کاهش مقاومت به انسولین به کنترل قند خون کمک می کند ، ولی ورزش های سنگین و بدنسازی در دیابت توصیه نمی شود . در صورت بروز درد قفسه سینه ، تنگی نفس شدید ، طپش قلب ، گیجی ، ضعف و تهوع بلافاصله ورزش را متوقف نمایید.



۳- تهوع و استفراغ ۴- تاری دید یا تغییر ناگهانی در بینایی ۵- احساس خستگی ، گرسنگی ، لرزش دست یا پا ۶- خشکی و خارش پوست ۷- زخم هایی که دیر ترمیم میبند یا عفونت شدید

### چگونه می توان دیابت را کنترل کرد ؟

اگرچه دیابت را نمی توان کاملا درمان کرد اما خوشبختانه دیابت نوع ۱ با تزریق انسولین و رعایت رژیم غذایی و فعالیت بدنی و دیابت نوع ۲ با رعایت رژیم غذایی ، ورزش و فعالیت بدنی مناسب ، تعدیل و کاهش اضافه وزن و چاقی ، مصرف دقیق و درست داروهای خوراکی پایین آورنده قند خون ( متفورمین ، گلی بنکلامید و ... ) و در صورت عدم کنترل قند خون با تجویز انسولین ( طبق تجویز پزشک ) به خوبی قابل کنترل است .



## چه عواملی در ابتلا به دیابت نقش دارند؟

- در دیابت نوع یک، عوامل مسبب بیماری کاملاً واضح نیستند ولی عوامل محیطی، سابقه ابتلا به برخی بیماری‌های ویروسی و حالات خود ایمنی و به میزان کمتر از دیابت نوع دو عامل ژنتیک موثر است.

- در بروز دیابت نوع دو علاوه بر نقش مهم عوامل ارثی و خانوادگی همچون سبک زندگی، استرس، چاقی، کم تحرکی و عادات غذایی در مصرف زیاد کربوهیدرات، چربی و مواد قندی، سایر عوامل خطر ساز مثل بالا رفتن سن، بارداری، مصرف برخی داروها و هورمون‌ها مثل کورتون نیز موثر شناخته شده‌اند.

## علائم دیابت

دیابت نوع دو در ۵ الی ۷ سال اول به صورت پیش دیابت یا دیابت پنهان فقط با آزمایش خون قابل تشخیص است. موقعی که قند خون به بالای ۱۸۰ الی ۲۵۰ برسد ۳ علامت رایج دارند:

۱- پر نوشی ۲- پر خوری ۳- پر ادراری  
اگرچه در بیشتر موارد به علائم فوق توجه نمی‌شود و در نتیجه سایر علائم که در واقع عوارض دیابت است بروز می‌کند از جمله:

۱- کاهش وزن بدون علت مشخص

۲- گزگز، بی‌حسی، خواب آلودگی و گیجی

## در افراد دیابتی:

قند خون ناشتا (FBS): بیشتر از ۱۲۶ میلی گرم در دسی لیتر

قند خون ۲ ساعت بعد از غذا: بیشتر از ۲۰۰ میلی گرم در دسی لیتر

کنترل قند ۳ ماهه (HbA1C): بیشتر از ۶ درصد

## انواع شایع دیابت

### ۱- دیابت نوع یک (وابسته به انسولین)

- در این نوع دیابت ترشح انسولین کم شده یا انسولین وجود ندارد بنابراین افراد با تزریق انسولین درمان می‌شوند.

- شروع آن معمولاً ناگهانی است.

- بیشتر از سنین کودکی و نوجوانی و سنین زیر ۳۰ سال آغاز می‌شود.

### ۲- دیابت نوع دو (غیر وابسته به انسولین)

- در این نوع دیابت مقدار انسولین ناکافی است زیرا انسولین به مقدار کم از لوزالمعده ترشح می‌شود و سلول‌های بدن نسبت به انسولین مقاوم هستند. بنابراین گلوکز دریافتی از مواد غذایی در اختیار سلول‌های بدن قرار نمی‌گیرد و مقدارش در خون و ادرار بالا می‌رود.

- این نوع دیابت طی چندین سال به طور پنهان آغاز می‌شود.

- بیشتر در سنین بالای ۴۰ سال آغاز می‌شود.

## دیابت

بخش زیادی از غذایی که ما مصرف می‌کنیم در بدن به قندی به نام گلوکز تبدیل می‌شود و برای این که بدن بتواند از آن استفاده کند نیاز به هورمونی به نام انسولین دارد این هورمون در لوزالمعده ساخته شده و به اندازه نیاز سلول‌های بدن برای جذب قند به داخل خون ترشح می‌شود.

در بیماری دیابت یا بدن نمی‌تواند از انسولین تولید شده استفاده کند یا قادر نیست به اندازه کافی انسولین تولید کند، در نتیجه میزان قند خون و در نتیجه قند دفع شده در ادرار بالاتر از میزان طبیعی است.

## نتیجه آزمایشات خون در دیابت چیست؟

تشخیص قطعی دیابت با دو بار آزمایش قند خون تایید می‌شود.

## در افراد سالم:

قند خون ناشتا (FBS): ۷۰-۹۹ میلی گرم در دسی لیتر

قند خون ۲ ساعت بعد از غذا: کمتر از ۱۴۰ میلی گرم در دسی لیتر

کنترل قند ۳ ماهه (HbA1C): ۵-۵/۵ درصد