



آشنایی با بیماری دیابت



** توجه **

هر فرد دیابتی جهت کنترل قند خون بهتر است دستگاه کنترل قند خون (گلوکومتر) داشته باشد. اندازه‌گیری قند خون در منزل به تنظیم میزان انسولین یا داروی خوراکی کمک فراوان می‌کند.



هموگلوبین A1C :

این آزمایش میانگین قند خون ۳ ماه گذشته را مشخص می‌کند. مصرف دارو به تنهایی نمی‌تواند قند خون را کنترل کند. فعالیت بدنی و رعایت رژیم غذایی به همراه مصرف دارو از پایه‌های اصلی درمان دیابت می‌باشند.



ابزارهای کنترل دیابت :

- ۱- رژیم‌های غذایی مناسب
- ۲- فعالیت بدنی
- ۳- مصرف دارو



عوامل مستعد کننده دیابت :

- ❖ مصرف مواد غذایی پر کالری
- ❖ چاقی
- ❖ ژنتیک (سوابق خانوادگی)
- ❖ بی تحرکی
- ❖ استرس شدید
- ❖ فشار خون بالا
- ❖ دیابت در دوران بارداری

تعریف دیابت :

بیماری دیابت یا افزایش قند خون در اثر اختلال در عملکرد انسولین ایجاد می‌شود. برای ورود به سلولهای بدن ، ماده‌ای به نام انسولین لازم است. در بیماری دیابت با کاهش و یا فقدان این هورمون مواجه هستیم.

انسولین :

هورمونی است که از لوزالمعده (پانکراس) ترشح می‌شود و سبب کاهش قند خون می‌گردد. انسولین همانند کلیدی است که در سلول را باز می‌کند تا قند وارد سلول شده و به مصرف سلول برسد و انرژی در بدن تولید شود.

در مواقعی که انسولین کافی نمی‌باشد و یا فقدان آن وجود دارد و یا سلول قادر به استفاده از انسولین نیست (بدلیل وجود مقاومت سلولی) قند به جای اینکه به مصرف سلول‌ها برسد ، در خون تجمع پیدا می‌کند.

انواع دیابت :

- ۱- دیابت نوع I
- ۲- دیابت نوع II
- ۳- دیابت بارداری

** دیابت نوع I **

بیشتر در نوجوانان دیده می‌شود. در این نوع دیابت بیش از ۸۰٪ سلولهای لوزالمعده عملکرد خود را از دست داده‌اند و انسولین ترشح نمی‌کنند ، بنابراین بیمار جهت درمان حتماً باید انسولین تزریق کند. بیمار مبتلا به دیابت نوع یک اغلب دچار لاغری مفرط می‌باشد و در صورت عدم درمان به موقع و تزریق انسولین ، دچار عوارض حاد قند خون بالا خواهد شد.



** دیابت نوع II **

بیشتر در بزرگسالان می‌باشد. این افراد معمولاً چاق هستند. در این نوع دیابت چون تعداد کمتری از سلولهای لوزالمعده آسیب دیده است ، می‌توان با داروهای خوراکی اقدام به درمان نمود.

اگر بیمار مبتلا به دیابت نوع دو رژیم غذایی خود را رعایت نکند و فعالیت بدنی نداشته باشد و یا داروی خود را به موقع مصرف نکند ، نمی‌تواند قند خون را در محدوده طبیعی نگه دارد و متأسفانه دچار عوارض بیماری خواهد شد.

علائم دیابت :

پرخوری ، پرنوشی ، پر ادراری ، ضعف و سستی ، خواب آلودگی

