

بیمارستان مهرگان
MEHRGAN HOSPITAL

دیابت

دیابتی ها از دیابت قوی ترند



دیابت	عنوان	شناسنامه پمفلت
NO-BK-02	کد پمفلت	
واحد آموزش	تهیه و تنظیم	
اردیبهشت ماه 1401	تاریخ بازنگری	

درمان

تشخیص زود هنگام می تواند از طریق آزمایش خون، که نسبتاً ارزان است، انجام شود.

درمان دیابت شامل پایین آوردن قندخون و کنترل عوامل خطر شناخته شده است که به عروق خونی آسیب جدی می رسانند:

۱. آموزش

آموزش در درمان و کنترل دیابت بسیار حائز اهمیت است.

۲. رژیم غذایی

پیروی از یک رژیم غذایی سالم شامل ۳ تا ۵ وعده میوه و سبزی ها در روز و کاهش مصرف قند و چربی های اشباع

۳. افزایش میزان فعالیت بدنی

بدین منظور حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط به طور منظم حداقل پنج روز در هفته باید انجام پذیرد (به عبارت دیگر ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط در هفته

۴. درمان دارویی به صورت خوراکی یا تزریق انسولین
۵. درمان و کنترل عوارض دیابت

عواقب شایع دیابت چه هستند؟

عوارض زودرس:

افزایش و کاهش ناگهانی قندخون
کما (کتواسیدوز - غیراسیدوز)

عوارض دیررس: گذشت زمان، دیابت می تواند به قلب، عروق خونی، چشم، کلیه و اعصاب آسیب برساند.

بیماری قلبی- عروقی: که بر روی قلب و رگهای خونی اثر می گذارد و یا ممکن است به سکتته های قلبی (منجر به حمله قلبی) سکتته مغزی (یکی از علل اساسی ناتوانی و مرگ در افراد دیابتی) منجر شود.

نوروپاتی (آسیب دیدگی اعصاب): همراه با کاهش جریان خون و آسیب های عصبی در پا احتمال زخم پای دیابتی، عفونت و نیاز احتمالی برای قطع اندام افزایش می دهد.

عارضه چشمی: یکی از عوارض دیابت می تواند کوری باشد که به دلیل آسیب طولانی مدت به عروق خونی کوچک در شبکیه چشم رخ می دهد. یک درصد از کوری جهانی را می توان به دیابت نسبت داد.

نفروپاتی (بیماری کلیه): دیابت از علل اصلی از کار افتادگی و نارسایی کلیه ها است.

خطر کلی مرگ در میان افراد مبتلا به دیابت حداقل دو برابر خطر ابتلا نسبت به همسالان خود بدون دیابت است.



دیابت

❏ دیابت چیست؟

دیابت یک بیماری مزمن و غیرواگیر است و زمانی رخ می دهد که لوزالمعده انسولین کافی تولید نمی کند یا بدن به طور موثر از انسولین تولید شده نمی تواند استفاده کند. انسولین هورمونی است که قندخون را تنظیم می کند. هایپرگلیسمی یا افزایش قند خون شایع ترین علامت دیابت کنترل نشده است.

تشخیص دیابت

قندخون ناشتا: مساوی یا بالاتر از ۱۲۶ میلی گرم در دسی لیتر
قندخون غیرناشتا: بالای ۲۰۰ میلی گرم در دسی لیتر همراه با علائم دیابت



انواع دیابت

دیابت نوع ۱: دیابت نوع ۱ (وابسته به انسولین یا دیابت دوران کودکی) با تولید انسولین ناکافی در بدن مشخص می شود و کنترل آن با تزریق روزانه انسولین امکان پذیر است. علت دیابت نوع ۱ شناخته شده نیست و در حال حاضر نمی توان از آن پیشگیری کرد.

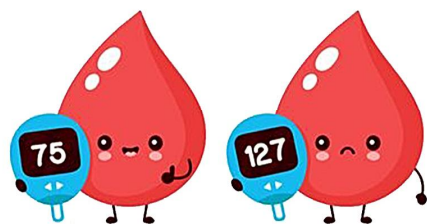
علائم دیابت

شروع دیابت نوع ۱ بسیار ناگهانی و ناراحت کننده است، که می تواند علائم ذیل را به دنبال داشته باشد:

- ۱ - تکرر ادرار
- ۲ - تشنگی و خشکی دهان به طور غیرطبیعی
- ۳ - خستگی مفرط یا کمبود انرژی
- ۴ - گرسنگی مداوم
- ۵ - کاهش ناگهانی وزن
- ۶ - تاری دید
- ۷ - عفونت های مکرر

شروع دیابت نوع ۲ تدریجی است بنابراین تشخیص بیماری کار بسیار دشواری است. به هر حال علائم دیابت نوع ۱ بصورت خفیف تر ممکن است در مبتلایان به دیابت نوع ۲ نیز وجود داشته باشد. در برخی افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ هیچ گونه علائم زودرس بیماری دیده نمی شود و ممکن است سال ها پس از ابتلا، تشخیص داده نشود. نیمی از این افراد در زمان تشخیص دچار عوارض مختلف دیابت هستند.

با وجود اینکه تاکنون دیابت درمان قطعی نیافته ولی راه های مؤثری برای کنترل آن وجود دارد. به کمک درمان های مناسب دارویی و آموزش های صحیح در کنار داشتن شیوه صحیح زندگی، یک فرد دیابتی می تواند همانند سایر افراد جامعه به زندگی فعال خود ادامه و خطر ایجاد عوارض دیابت را کاهش دهد.



دیابت نوع ۲: دیابت نوع ۲ (غیروابسته به انسولین یا دیابت بزرگسال) حاصل از استفاده غیرموثر بدن از انسولین است. دیابت نوع ۲ شامل ۹۰ درصد از مبتلایان به دیابت در سراسر جهان می شود و تا حد زیادی نتیجه اضافه وزن و چاقی و عدم فعالیت بدنی است. علائم شبیه دیابت نوع ۱ است، اما اغلب خفیف تر و کم رنگ ترند. در نتیجه، این بیماری ممکن است چندسال پس از شروع تشخیص داده شود، زمانی که عوارض به وجود آمده است. تا همین اواخر، این نوع دیابت تنها در بزرگسالان دیده می شد اما در حال حاضر در کودکان نیز اتفاق می افتد.

دیابت بارداری

یکی از انواع دیابت می باشد که در زمان حاملگی برای اولین بار در فرد تشخیص داده می شود و در فردی که مستعد آن است ایجاد دیابت بارداری می کند.

چه افرادی در معرض دیابت بارداری می باشند؟

افراد با اضافه وزن و چاقی، سن ۲۵ و بالاتر، سابقه خانوادگی دیابت، سابقه بارداری در حاملگی های قبل، سابقه تولد نوزاد با وزن بیشتر از ۱.۴ کیلوگرم، سابقه اختلال تحمل گلوکز، بعضی از نژادهای خاص، گلوکز در ادرار در اولین ویزیت پزشک، مصرف داروهایی مثل کورتون (استروئید)، سابقه تولد نوزاد نارس یا غیرطبیعی

عوارض دیابت بارداری برای جنین

- مشکلات تنفسی
- جنین بزرگ با وزن غیرطبیعی
- مسمومیت بارداری
- افزایش مرگ جنین قبل از زایمان
- زایمان زودرس و نوزاد زودرس