



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان زنجان

معاونت بهداشتی

مدیریت مبارزه با بیماری‌های استان

دیابت



پیشگیری و کنترل :

تغییر و اصلاح شیوه زندگی از جمله اقدامات مهم در پیشگیری از بیماری دیابت است و در مرحله بعد تشخیص به موقع و کنترل آن میتواند از بروز عوارض دیابت جلوگیری کند. از مهمترین روشهای پیشگیری و کنترل دیابت می توان به موارد زیر اشاره نمود:

■ **متناسب نگه داشتن وزن بدن:** تحقیقات نشان می دهد میزان بروز دیابت در افراد چاق بیشتر است.

■ **تحرك بدنى:** ورزش نه تنها باعث بهبود كنترل قند مى شود بلکه قادر است از بروز ديابت جلوگيرى كند. کاهش وزن، افزايش توانايى بدن در استفاده از انسولين و احساس نشاط از جمله فوايد ورزش مى باشد

■ **تغذیه مناسب:** یکی از اصول مهم در پیشگیری و کنترل دیابت، تغذیه مناسب می باشد. سعی کنید از مواد غذایی سرشار از فیبر شامل انواع میوه ها، سبزیجات، حبوبات و غلات کامل استفاده کنید و مصرف موادغذای شیرین (شیرینی و شکلات) و غذاهای پرچرب را محدود کنید.

— ترک دخانیات

■ بررسی سالیانه قند خون در افراد در معرض خطر



بیماری دیابت قابل کنترل می باشد

دیابت بارداری: نوعی از دیابت است که معمولاً در طی دوران بارداری تشخیص داده می شود و معمولاً با پایان حاملگی از بین می رود. این افراد مستعد ابتلاء به دیابت هستند.

در هر دقیقه ۶ نفر

در دنیا بدلیل دیابت جان خود را از دست می دهند

تشخيص :

تنها راه تشخیص قطعی دیابت آزمایش قند خون است.

معیارهای تشخیص دیابت به شرح زیر می باشد:

۱) دو نوبت قند خون ناشتا بیشتر یا مساوی ۱۲۶ میلی گرم در دسی لیترا باشد.

۲) قند خون دو ساعت بعد از مصرف ۷۵ میلی گرم قند خوراکی مساوی یا بیشتر از ۲۰۰ میلی گرم در دسی لیتر باشد.

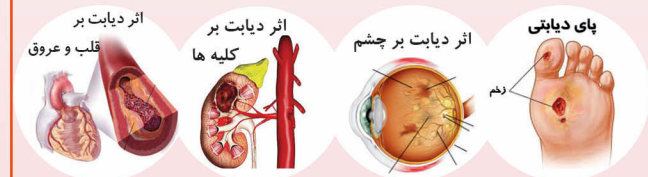
عوارض :

عوارض قلبی عروقی: که ممکن است باعث سکته قلبی شود

عوارض کلیوی: که ممکن است منجر به از کار افتادگی کلیه ها گردد.

عوارض عصبی: که می تواند نهایتاً منجر به زخم و یا قطع پا شود.

عوارض چشمی: که می تواند منجر به نابینایی شود.



هر ۳۰ ثانيه يك نفر ديابتي

پای خود را به خاطر دیابت از دست می دهد

❖ دیابت یا مرض قند:

افزایش غیر طبیعی قند خون را دیابت می گویند. در واقع یک نوع اختلال در سوخت و ساز بدن است بطوریکه بدن قادر به استفاده کامل از قند نمی باشد. قند که ماده ای برای عملکرد صحیح سلولهای بدن است برای ورود به سلول به ماده ای به نام انسولین نیاز دارد وقتی در عملکرد انسولین اختلال ایجاد می شود قند خون بالا می رود.

بیماری دیابت مادام العمر بوده و درمان قطعی ندارد

❖ انسولین چیست؟

انسولین هورمونی است که از لوزالمعده ترشح می شود و نقش اصلی آن تنظیم قند خون می باشد. اگر به هر دلیلی قند خون در بدن بالا برود، بدن با ترشح انسولین، باعث پائین آوردن قند خون می شود در واقع انسولین قند خون را به حالت تعادل بر می گرداند.



اکثر سلولهای بدن مخصوصاً سلولهای مغزی بدون قند قادر به ادامه حیات نیستند.

❖ علت بیماری دیابت:

- (۱) اختلال در تولید انسولین: یعنی اینکه انسولین اصلاً تولید نمی شود یا تولید آن کاهش می یابد.
- (۲) اختلال در عملکرد انسولین: یعنی اینکه انسولین در بدن به مقدار کافی تولید می شود و نمی تواند سبب تسهیل ورود قند به داخل سلولها شود.

❖ مقدار طبیعی قند خون:

قند خون وریدی پس از حداقل ۸ ساعت ناشتا بودن کمتر از ۱۰۰ میلی گرم در دسی لیتر، طبیعی است البته بهتر است برای تفسیر نتیجه آزمایش قند خون به پزشک مراجعه کنید.

پس از حوادث و نابینایی مادرزادی دیابت شایعترین علت نابینایی در دنیا است

❖ علائم دیابت:



- پر خوری
- پر نوشی
- پرادراری
- ضعف و سستی
- کاهش وزن

❖ عوامل خطر ساز دیابت:

این افراد بیشتر در معرض خطر هستند:

- (۱) افرادی که سن بالاتر از ۳۰ دارند
- (۲) افراد چاق یا دارای اضافه وزن
- (۳) افراد دارای فشار خون بالا
- (۴) سابقه بیماری دیابت در افراد خانواده
- (۵) تغذیه نامناسب (مصرف شیرینی جات ، غذاهای پر چرب و ...)
- (۶) کم تحرکی
- (۷) افرادی که دچار افزایش چربی خون هستند
- (۸) افرادی که سابقه بیماری قلبی عروقی دارند
- (۹) سابقه دیابت بارداری

❖ انواع دیابت:

سه نوع دیابت وجود دارد:

دیابت نوع یک: بیشتر در کودکان، نوجوانان و جوانان دیده می شود (افراد کمتر از ۳۰ سال) این نوع از دیابت به دلیل تخریب سلولهای تولید کننده انسولین ایجاد می شود و افراد مبتلای معمولاً لاغر هستند و جهت درمان باید انسولین تزریق کنند.

دیابت نوع دوم: این نوع دیابت معمولاً در افراد میانسال و مسن دیده می شود و شایع ترین نوع دیابت است. بیش از ۹۰٪ کل بیماران دیابتی در سراسر جهان به این نوع بیماری مبتلا هستند و علت آن کمبود ترشح انسولین یا کاهش تأثیر آن می باشد و بیماران معمولاً چاق هستند یا اضافه وزن دارند. بر خلاف دیابت نوع یک شروع آن بسیار آهسته و کم سر و صداست و فرد ممکن است سالها از بیماری خود بی اطلاع باشد اگر بیمار مبتلا به دیابت نوع دوم رژیم غذایی خود را رعایت نکند و یا داروی خود را به موقع مصرف ننماید در طولانی مدت دچار عوارض بیماری خواهد شد.