



## دیابت چیست؟



تهیه و تنظیم:

اداره پرستاری دانشکده علوم پزشکی  
مراغه

زمستان ۱۴۰۱

## روش های پیشگیری و کنترل:

### درمان های غیر دارویی:

- ❖ رعایت رژیم غذایی مناسب
- ❖ کاهش وزن
- ❖ پرهیز از استرس
- ❖ فعالیت ورزشی منظم
- ❖ عدم مصرف سیگار و الکل

### درمان های دارویی:

- ❖ قرص های خوراکی پایین آورنده قند خون

انسولین



با توجه به اینکه هر روزه به مبتلایان دیابت افزوده می شود و اساساً درمان هم ندارد لازم است که پیشگیری زود هنگام را انجام داده تا از بروز بیماری و عوارض آن جلوگیری کرد که غربال گری موثرترین راه جهت کنترل دیابت می باشد.

## عوامل مستعد کننده دیابت:

- ❖ سن بالا
- ❖ وزن بالا به خصوص چاقی اطراف کمر و باسن
- ❖ سابقه فامیلی، ابتلای فامیل درجه یک به دیابت
- ❖ سابقه تولد نوزاد با وزن بیشتر از ۴,۵ کیلوگرم
- ❖ فشارخون بالا
- ❖ چربی خون بالا
- ❖ کم تحرکی
- ❖ استرس
- ❖ رژیم غذایی نامناسب

### عوارض دیابت

**زود رس:** بالا رفتن و پایین آمدن ناگهانی قند خون

**دیر رس:** آسیب به ارگان های بدن از جمله کلیه، چشم، سیستم قلب و عروق، اعصاب و...

صدمه به ارگان ها می تواند به صورت تاری دید مختصر تا نا بینایی کامل، فشارخون بالا تا گرفتگی کامل عروق قلبی و... باشد.

## دیابت چیست؟

دیابت یک اختلال در سوخت و ساز (متابولیسم) بدن است که در آن یا انسولین به میزان کافی در بدن وجود ندارد و یا انسولین قادر نیست تا وظایف خود را به درستی انجام دهد و در نتیجه به علت وجود مقاومت در برابر آن، قند خون بالا می‌رود. انسولین هورمونی است که توسط سلولهای بتا واقع در پانکراس ترشح می‌شود و وظیفه‌ی اصلی آن کاهش قند خون است.

دیابت نوعی بیماری غیر واگیر مزمن می‌باشد که هنوز درمان قطعی برای پیدا نشده است.

## انواع دیابت

### دیابت نوع ۱:

این نوع دیابت در اثر تخریب سلولهای پانکراس به وجود می‌آید. شیوع آن بیشتر در جوانان و نوجوانان می‌باشد و جهت درمان نیاز به مصرف انسولین دارد.



## دیابت نوع ۲:

در این نوع دیابت، مسئله کمبود انسولین خیلی مطرح نیست، بلکه بدن ه دلایلی قادر به استفاده از انسولین نمی‌باشد. شیوع آن بیشتر در بزرگسالان می‌باشد. این گروه از بیماران جهت درمان نیاز به مصرف قرص های خوراکی دارند. البته در برخی مواقع جهت کنترل قند نیاز به مصرف انسولین می‌باشد.

### دیابت حاملگی:

منحصر به زمان بارداری است. البته این گروه از خانم ها مستعد ابتلا به دیابت تیپ ۲ در آینده می‌باشند.

## علائم اولیه دیابت چیست؟

دیابت نوع ۱ معمولاً شروع پر سرو صدایی دارد و با علایمی چون تشنگی، پرادراری، پرنوشی، کاهش وزن، گرسنگی و خستگی شدید تظاهر پیدا می‌کند.

دیابت نوع ۲ شروع خیلی آهسته تری دارد و شایع ترین علامت اولیه آن در واقع "بی علامتی" است. درصد قابل توجهی از مبتلایان به دیابت نوع ۲) تقریباً ۵۰ درصد) از بیماری خود اطلاعی ندارند

و تنها با انجام آزمایش قند خون می‌توان آن‌ها را شناسایی کرد.

از دیگر علائم دیابت نوع ۲ می‌توان به عفونتهای مکرر مخصوصاً در دستگاه ادراری و پوست، تاری دید، بهبودی دیر رس زخم‌ها و احساس سوزش و بی‌حسی در انگشتان پاها اشاره کرد.

ممکن است فردی هیچ کدام از علائم را نداشته باشد ولی مبتلا به دیابت باشد.

وجود هر یک از علائم فوق الزاماً به معنی ابتلا به دیابت نمی‌باشد.

