

## دیابت چیست؟

زمانی که بدن انسان به اندازه کافی انسولین تولید نکند و یا نتواند بطور موثر از انسولین تولید شده استفاده نماید دیابت شیرین آشکار خواهد شد. بدن بدون انسولین قادر نخواهد بود که از انرژی حاصل از غذا استفاده نماید.

### دیابت به انواع زیر تقسیم می شود

#### ۱- دیابت نوع اول یا دیابت وابسته به انسولین:

در این نوع دیابت یا انسولین تولید نمی شود و یا کم تولید می گردد و برای درمان این بیماران باید از تزریق انسولین استفاده کرد.



دیابت نوع اول بیشتر در کودکان و نوجوانان شایع است و بین ۵ تا ۱۰ درصد از کل دیابت را شامل می شود.

#### ۲. دیابت نوع دوم یا دیابت غیر وابسته به انسولین

در این نوع بدن قادر به تولید کافی انسولین نیست و یا نمی تواند از انسولین تولید شده استفاده نماید.

دیابت نوع دوم شایعترین نوع دیابت می باشد و بین ۹۰ تا ۹۵ درصد از کل دیابت را شامل می شود و معمولاً در بزرگسالان رخ می دهد.

دیابت نوع دوم با رژیم غذایی، داروهای خوراکی پایین آورنده قندخون و ورزش معمولاً کنترل می گردد. در این نوع دیابت برخلاف دیابت نوع اول علائم بتدریج ظاهر گشته و اغلب به آن توجه نمی شود. در کشور ما نیمی از بیماران دیابتی از بیماری خود مطلع نیستند.

### علائم شایع دیابت:

۱- تکرر ادرار

۲- گرسنگی مداوم

۳- تشنگی زیاد

۴- خستگی مفرط

۵- تاری دید

۶- کاهش وزن بدون علت

۷- احساس کرختی و گزگز شدن در دستها و پاها

۸- تاخیر در بهبود زخمها

### چه کسانی در معرض خطر ابتلا به دیابت هستند؟

هرکسی در هرکجا و در هر سنی در معرض خطر است. با این وجود افراد زیر از نظر ابتلا به دیابت نوع دوم بیشتر در معرض خطر هستند و لازم است سالی یکبار برای آزمایش مراجعه نمایند.

۱- تمام مردان و زنان بالای ۳۰ سال با یکی از مشخصات زیر:  
(الف) چاقی (۸۰٪ افراد دیابتی چاق هستند)  
(ب) سابقه دیابت در یکی از افراد درجه یک خانواده (پدر، مادر، خواهر و برادر).  
(ج) فشارخون مساوی یا بیشتر از ۱۴۰/۹۰ میلیمتر جیوه.

(د) وجود حداقل دو علامت از علائم پرخوری، پر نوشی و پرادراری

۲- زنانی که سابقه تولد نوزاد با وزن ۴ کیلوگرم یا بیشتر را دارند.

۳- زنانی که سابقه دوبار یا بیشتر سقط خود بخودی و بدون علت مشخص و یا مرده زایی دارند.





# دیابت



دیابت نوع دوم با روش های زیر کنترل میشود:

- تغذیه صحیح و بهداشتی

- ورزش معمولی و منظم

- داروهای خوراکی پایین آورنده ی قند خون یا در صورت لزوم استفاده از انسولین

## عوارض دیابت:

دیابت میتواند عوارض جدی و متنوعی را به وجود آورد که ناشی از آسیب عروقی در تمام اعضای بدن است مانند:

بیماری های قلبی و سکتة قلبی - بیماری چشمی و کوری - بیماری کلیوی - بیماری عصبی - پای دیابتی و حتی قطع عضو - عوارض حاد به صورت بالا یا پایین آمدن شدید قند خون که بسیار مهم بوده چون ممکن است منجر به اغماء و مرگ گردد.

## سبک زندگی بهداشتی در دیابت بسیار با اهمیت است:

داشتن سبک زندگی بهداشتی، شامل دستوراتی در زمینه ی درست غذا خوردن، داشتن فعالیت بدنی و ورزش منظم، مراجعه بموقع به پزشک، کم کردن فشارهای روحی و... در کاهش میزان ابتلا به دیابت نوع دوم یا کاهش عوارض آن کمک کننده است.

آموزش پرستاری مفتح ورامین بازنگری آذر ۹۵

۴- زنانی که سابقه ی دیابت بارداری در یکی از بارداری های قبلی دارند.

۵- زنان باردار

\*یکی از عوامل قابل توجه و با اهمیت، مشکلات و فشارهای روحی زندگی است. هنگام فشارهای روحی بدن از انسولین به خوبی استفاده نمیکند، پس فردی که از لحاظ روحی دارای ثبات نیست در معرض ابتلاء به دیابت نوع دوم قرار دارد و اگر فرد مبتلا به دیابت باشد دچار عوارض بیشتری می گردد.

## درمان دیابت:

دیابت علاج قطعی ندارد اما درمان مؤثر برای آن وجود دارد. دیابت نوع اول با روش های زیر کنترل میگردد:

- تزریق انسولین

- اندازه گیری میزان قند خون به طور منظم

- تغذیه صحیح

- ورزش معمولی و منظم

فردی که مبتلا به دیابت نوع اول است

در صورتیکه انسولین استفاده نکند ممکن

است دچار اغماء شدید و حتی مرگ شود.