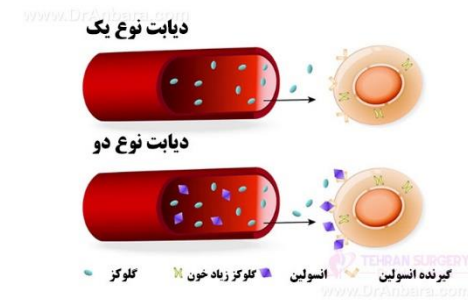




## دیابت

هورمون انسولین توسط پانکراس (لوزالمعده) تولید می شود و سبب می شود تا سلولهای بدن بتوانند از قند خون برای تولید انرژی استفاده کنند. اگر در تولید انسولین اشکالی ایجاد شود یا سلولهای بدن نتوانند به درستی از انسولین تولیدی استفاده کنند و یا هر دو مشکل هم زمان بروز کنند، قند خون افزایش پیدا کرده و بیماری دیابت بروز می کند. انواع دیابت عبارتند از:



## دیابت نوع اول

در هر سنی امکان بروز وجود دارد ولی غالباً در کودکان بروز می کند و حدود ۱۰ درصد کل مبتلایان دیابت را شامل می شود. این بیماری بواسطه ی از بین رفتن سلول های تولید کننده انسولین در پانکراس ایجاد می شود و علت خود ایمنی دارد. در این گروه انسولین یا اصلاً تولید نمی شود یا مقدارش بسیار کم است. لذا

لازم است از داروی انسولین برای زنده ماندن استفاده نمایند.

## دیابت نوع دوم

اغلب در بزرگسالان و بعد از ۴۰ سالگی بروز می کند و حدود ۹۰ درصد مبتلایان دیابت را شامل می شود. در این بیماران سلولها نمی توانند از انسولین تولیدی به درستی استفاده کنند. (اصطلاحاً مقاومت به انسولین وجود دارد) لذا دچار افزایش قند خون می شوند.

## دیابت بارداری

در این حالت خانمی که سابقه دیابت نداشته طی بارداری دچار افزایش قند خون می شود. حدود ۴ درصد خانم های باردار دچار دیابت بارداری می شوند.



## علائم دیابت

بروز علائم زیر می توانند نشان دهنده شروع دیابت باشد لذا در صورت مشاهده باید به پزشک مراجعه شود:

- تشنگی بیش از حد و نوشیدن زیاد مایعات

## دیابت

- تکرر ادرار
- خستگی بیش از حد
- کاهش وزن
- پرخوری
- اختلال در بینایی
- تاخیر یا عدم بهبود زخم
- عفونت های عود کننده

## تشخیص دیابت

مشاهده هر یک از موارد زیر تشخیص دیابت را قطعی خواهد کرد:

- قند خون ناشتا مساوی یا بیشتر از ۱۲۶ میلی گرم بر دسی لیتر
- ثبت یک مورد قند خون تصادفی مساوی یا بالاتر از ۲۰۰ میلی گرم بر دسی لیتر به شرطی که علائم دیابت (پرنوشی-پر ادراری-پر خوری) وجود داشته باشد.
- گزارش قند دو ساعته ۲۰۰ میلی گرم بر دسی لیتر یا بالاتر، در تست تحمل خوراکی با ۷۵ گرم قند.
- گزارش عدد ۶,۵ یا بالاتر در آزمایش HbA1c.



## پیش دیابت چیست

در تعداد قابل توجهی از افراد قند خون بالاتر از حد طبیعی است ولی نه به آن اندازه که در تعریف دیابت قرار گیرند. این افراد مستعد پیشرفت به سوی دیابت هستند. معیار تشخیص پیش دیابت بر اساس معیار انجمن دیابت آمریکا عبارت است از:

- قند خون ناشتا بین ۱۰۰ تا ۱۲۵ میلی گرم بر دسی لیتر (سازمان بهداشت جهانی قند ناشتای بین ۱۱۰ تا ۱۲۵ میلی گرم را قبول کرده است). ملاک ناشتا بودن عدم دریافت کالری برای حداقل ۸ ساعت است.
- قند خون بین ۱۴۰ تا ۱۹۹ میلی گرم بر دسی لیتر دو ساعت پس از خوردن ۷۵ گرم قند (سازمان بهداشت جهانی عدد بین ۱۴۰ تا ۱۹۹ میلی گرم بر دسی لیتر در کنار قند ناشتای زیر ۱۲۶ میلی گرم بر دسی لیتر را قبول دارد).
- مشاهده عدد ۵,۷ تا ۶,۵ در تست HbA1c.

## عوامل مستعد کننده بروز دیابت نوع دوم

- سابقه خانوادگی ابتلا به دیابت
- چاقی و فشار خون
- سن بالای ۴۰ سال
- مصرف بعضی داروها متیل پردنیزولون

- سابقه دیابت دوران بارداری

## عوارض دیابت

- عدم کنترل قند خون در مبتلایان دیابت می تواند منجر به عوارض خطرناکی شود از جمله:
- عوارض کلیوی: در حال حاضر شایع ترین عامل نارسایی کلیوی، دیابت کنترل نشده است.
- عوارض بینایی: دیابت ممکن است سبب عوارض جبران ناپذیری در چشم شود و حتی ایجاد نابینایی کند.
- عوارض قلبی عروقی: مهم ترین علت مرگ در بیماران دیابتی مشکلات قلبی عروقی است.
- عوارض اعصاب محیطی: دیابت کنترل نشده با اثر بر اعصاب محیطی سبب انواع اختلالات حسی نظیر گزگز انگشتان دست و پا و بروز زخم های مزمن در اندام ها می گردد که در برخی موارد منجر به قطع عضو می شود.

## بالغین بدون علامت دارای معیارهای زیر

### باید از نظر دیابت آزمایش شوند:

- ۱- بالغین چاق (BMI مساوی یا بیشتر از ۲۵) که یکی از معیارهای زیر را داشته باشند:
- وجود دیابت در اقوام درجه یک

- سابقه بیماری قلبی عروقی
  - فشار خون بالا
  - چربی تری گلیسرید بالای ۲۵۰ یا چربی HDL زیر ۳۵
  - خانم با سابقه تخمدان پلی کیستیک
  - فردی که فاقد تحرک فیزیکی است
- ۲- بیماران با معیارهای پیش دیابت باید سالی یکبار آزمایش شوند.
  - ۳- خانم ها با سابقه دیابت بارداری هر ۳ سال آزمایش شوند.
  - ۴- همه افراد بالای ۴۵ سال باید آزمایش شوند.



## درمان

جهت درمان دیابت باید با پزشک مشورت شود.

۱. اولین و پر استفاده ترین روش برای درمان دیابت، استفاده از داروهای دیابت است.
۲. تغذیه مناسب
۳. فعالیت های ورزشی