

## دیابت یا مرض قند:

افزایش غیرطبیعی قند خون را دیابت می گویند . در واقع یک نوع اختلال در سوخت و ساز بدن است بطوری که بدن قادر به استفاده کامل از قند نمی باشد.

قند که ماده ای برای عملکرد صحیح سلول های بدن است برای ورود به سلول به ماده ای به نام انسولین نیاز دارد وقتی در عملکرد انسولین اختلال ایجاد 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 غزی بدون قند قادر به ادامه حیات نیستند.

## علت بیماری دیابت:

- اختلال در تولید انسولین: یعنی اینکه انسولین اصلاً تولید نمی شود یا تولید آن کاهش می یابد.
- اختلال در عملکرد انسولین: یعنی اینکه انسولین در بدن به مقدار کافی تولید نمی 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 متر ،طبیعی است البته بهتر است برای تفسیر نتیجه آزمایش قند خون به پزشک مراجعه کنید.

پس از حوادث و نابینایی مادرزادی دیابت شایعترین علت نابینای در دنیاست.

## علائم دیابت:

پر خوری  
پرنوشی  
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 فشارخون بالا
۴. سابقه بیماری دیابت در افراد خانواده
۵. تغذیه نامناسب (مصرف شیرینی جات ، غذاهای پرچرب و ..
۶. کم تحرکی
۷. افرادی که مبتلا به چربی خون بالا می باشند
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 سلول های تولید کننده انسولین ایجاد می شود و افراد مبتلا 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 تاثیر آن می باشد و بیماران معمولاً چاق هستند یا اضافه وزن دارند. برخلاف 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

**دیابت بارداری:** نوعی از دیابت است که معمولاً در طی دوران بارداری تشخیص داده می شود و معمولاً تا 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.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی  
درمانی استان زنجان  
مرکز آموزشی و درمانی شهید دکتر بهشتی

# دیابت

واحد آموزش پرستاری  
تاره

-**تحرك بدنى**: ورزش نه تنها باعث بهبود كنترل قند مى شود

بلكه قادر است از بروز ديابت جلوگيرى كند.

كاهش وزن ، افزايش توانايى بدن در استفاده از انسولين و

احساس نشاط از جمله فوايد ورزش مى باشد.

-**تغذيه مناسب**: يکى از اصول مهم در پيشگيرى و كنترل

ديابت ، تغذيه مناسب مى باشد. سعى كنيد موادغذايى سرشار

از فيبر شامل انواع ميوه ها ، سبزيجات ، حبوبات و غلات كامل

استفاده كنيد و مصرف مواد غذايى شيرين (شيرينى و شكلات)

و غذاهاى پرچرب را محدود كنيد.

-**ترك دخانيات**

-**بررسى ساليانه قندخون در افراد در معرض خطر**

بيمارى ديابت قابل كنترل مى باشد

منبع : معاونت بهداشتى دانشگاه علوم پزشكى زنجان

## تشخيص

تنها راه تشخيص قطعى ديابت آزمائش قند خون است

**معياريهاى تشخيص ديابت به شرح زير مى باشد**

۱. دونوبت قندخون ناشتا بيشتر يا مساوى ۱۲۶ ميلى گرم در

دسى ليتر باشد

۲. قند خون دو ساعت بعد از مصرف ۷۵ ميلى گرم قند خوراكى

مساوى يا بيشتر از ۲۰۰ ميلى گرم در دسى ليتر باشد.

## عوارض:

**عوارض قلبى عروقى**: كه ممكن است باعث سكته قلبى شود

.

**عوارض كليوى**: كه ممكن است منجر به از كارافتادگى كلييه ها

گردد.

**عوارض عصبى**: كه مى تواند نهايتاً منجر به زخم و يا قطع پا

شود.

**عوارض چشمى**: كه مى تواند منجر به نابيناىى شود.

ر دقیقه ۳۰ ثانيه يك نفر ديابتى پاى خود

را به خاطر ديابت از دست مى دهد.

## پيشگيرى و كنترل:

تغيير و اصلاح شيوه زندگى از جمله اقدامات مهم در پيشگيرى

از بيمارى ديابت است و در مرحله بعد تشخيص به موقع و

كنترل آن مى تواند از بروز عوارض ديابت جلوگيرى كند. از

مهمترين روشهاى پيشگيرى و كنترل ديابت ميتوان به موارد

زير اشاره نمود:

-**متناسب نگه داشتن وزن بدن**: تحقيقات نشان مى دهد

ميزان بروز ديابت در افراد چاق بيشتر است.

