

دیابت DIABET



کد: QI-HP 022 p-03

ارتباط با ما : ۴ - ۰۲۶۳۴۴۱۶۲۳۳

کد داخلی ۳۱۹

تهیه و تنظیم مطالب : دفتر پرستاری
واحد آموزش سوپر وایزر آموزشی
پرستو رضائی جعفری

۱۴۰۲

***دیابت چیست؟** دیابت بیماری است که بر چگونگی استفاده بدن از گلوکز اثر می گذارد گلوکز قندی است که بدن به عنوان سوخت اصلی از آن استفاده می کند . همانطور که یک ضبط صوت به باتری نیاز دارد ، بدن شما نیز برای فعالیت به گلوکز نیاز دارد

***نحوه استفاده بدن از گلوکز بصورت زیر است :**

* غذایی که شما می خورید ، جذب شده و کربوهیدرات یا بخشی از آن بصورت گلوکز وارد جریان خون می شود .

* پانکراس (غده سازنده و ترشح کننده انسولین در بدن) انسولین را به جریان خون وارد می کند .

* انسولین کمک می کند گلوکز وارد سلولهای بدن شما شود . بدن با سوزاندن گلوکز انرژی مورد نیاز خود را بدست می آورد .

* پانکراس غده ای در بدن شماست که در زیر و پشت معده قرار دارد . این غده با ترشح انسولین قند خون شما تنظیم میکند . انسولین همانند کلیدی است که درب های ورود قند به سلول را باز می کند. این هورمون به گلوکز اجازه ورود به سلول را می دهد . اما در بدن افراد مبتلا به دیابت انسولین ساخته نمی شود و یا بطور صحیح عمل نمیکنند، در نتیجه گلوکز نمی تواند بطور طبیعی وارد سلول شود و قندخون افزایش می یابد .
افزایش طولانی مدت قند خون فرد را به عوارض دیابت مبتلا می کند .

***انواع دیابت :**

دو نوع اصلی دیابت وجود دارد : *دیابت نوع ۱ *دیابت نوع ۲

دیابت نوع ۱: ۵ الی ۱۰ درصد موارد را به خود اختصاص می دهد.

در دیابت نوع ۱ پانکراس قادر به ساختن انسولین نیست . بدن همچنان از طریق مصرف غذا ، گلوکز دریافت می کند اما گلوکز نمی تواند وارد سلول شود . برای حل این مشکل فردی که به دیابت نوع مبتلاست نیاز به دریافت انسولین از طریق تزریقات

منظم است .

دیابت نوع ۲ : ۹۰ الی ۹۵ درصد از کل موارد دیابت را بخود اختصاص می دهد . در دیابت نوع ۲ پانکراس هنوز انسولین می سازد ولی ترشح آن کاهش یافته یا به درستی در بدن عمل نمی نماید . زیرا سلول نسبت به عمل انسولین مقاومت می کند که دلیل اصلی این مقاومت اضافه وزن و چاقی است .

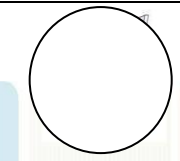
عوامل خطر به دیابت نوع ۲

- ۱- چاقی و اضافه وزن
- ۲- سابقه خانوادگی دیابت
- ۳- سن بالای ۴۵ سال
- ۴- سابقه بدنیا آوردن نوزاد بیش از ۴ کیلوگرم
- ۵- سابقه ابتلا به دیابت بارداری
- ۶- عدم فعالیت بدنی
- ۷- بالا بودن چربی خون و فشار خون
- ۸- کیست های متعدد تخمدان

مرحله پیش دیابت :

پیش از ابتلا به دیابت نوع ۲، معمولا افراد به شرایطی دچار می شوند که در آن هیچ یک از علائم مربوط به دیابت مشاهده نمی شود، که به این حالت مرحله **پیش دیابت** گفته می شود .

در این حالت قند خون فرد بالاتر از میزان طبیعی بوده ولی نه به میزانی که به عنوان دیابت شناخته شود . هم اکنون پزشکان بیش از گذشته بر تشخیص مرحله پیش دیابت به عنوان راهی برای پیشگیری از ابتلا به دیابت نوع ۲ و همچنین عوارض آن از جمله مشکلات قلب و عروق ، چشم و کلیه تاکید می کنند . پزشکان بر این باورند که این عوارض معمولا پیش از آگاهی فرد از ابتلا به دیابت نوع ۲ آغاز می شود .



مراقبت از عوارض دیابت

سطح قند خون در افراد غیر دیابتی

قند ناشتا بین ۷۰ تا ۹۹ میلی‌گرم در دسی لیتر طبیعی است. در عین حال این مقدار می‌تواند تا مقدار ۱۲۰ نیز بدون مشکل باشد که بهترین تشخیص توسط پزشک داده می‌شود.

• مقدار قند خون ۲ ساعت بعد از غذا باید کمتر از ۱۴۰ میلی‌گرم در دسی لیتر باشد.

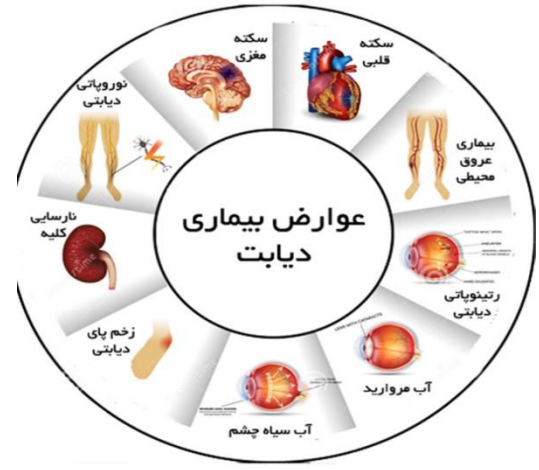
سطح قند خون در افراد دیابتی

• در هنگام ناشتا باید قند فرد بین ۸۰ تا ۱۳۰ میلی‌گرم در دسی لیتر باشد.

• مقدار کنترل شده و مناسب قند خون پس از ۱ تا دو ساعت بعد از غذا باید کمتر از ۱۸۰ میلی‌گرم در دسی لیتر باشد.

رژیم غذایی اصل و پایه، کنترل دیابت:

- ۱- اولین گام را با حذف قند جای، دسر و غذاهای شیرین آغاز کنید و به و به جای آنها از شیرین کننده های مصنوعی استفاده کنید.
- ۲- به منظور کنترل قند خون و جلوگیری از نوسانات آن بهتر است که در همه موارد از ۵ یا ۶ وعده غذایی استفاده شود. در صورت امکان، ورزشهای سبک (مانند پیاده روی) توصیه می‌شود.
- ۳- از مواد نشاسته ای مثل نان، سیب زمینی و برنج و... به مقداری که موجب افزایش وزن نشوند، مصرف نمایند.
- ۴- بخشی از پروتئینی حیوانی بهتر است از حبوباتی که دارای فیبر بالایی هستند، تامین شود.
- ۵- بهتر است از میوه ها و سبزی هایی که دارای فیبر بالایی هستند، استفاده شود. برای دریافت رژیم غذایی به کارشناس تغذیه مراجعه نمایید.



علائم مرحله پیش دیابت: اگرچه مرحله پیش دیابت معمولاً علائمی ندارد، با این حال ممکن است علائمی همچون تشنگی غیر عادی، تکرر ادرار، تاری دید و خستگی زیاد در آن مشاهده شود. علاوه بر این، بر اساس نتیجه آزمایش قند خون هم می‌توان مرحله پیش دیابت را تشخیص داد.

علائم هشدار دهنده به دیابت

- * **پر ادراری:** چون بدن برای رهایی از گلوکز انباشته شده در خون آن را از طریق ادرار دفع می‌کند.
- * **پر خوری:** چون سلولها قادر به استفاده از گلوکز خون و تامین انرژی از آنها نمی‌باشند.
- * **پر نوشی:** چون بدن می‌خواهد حجم آبی را که از طریق ادرار از دست داده جبران کند.
- * **احساس خستگی زیاد:** چون علی‌رغم پر خوری نمی‌تواند از گلوکز برای تامین انرژی استفاده کند.

شما می‌توانید با آزمایش قند خون ناشتا و قند خون بعد از غذا از وضعیت سلامت یا ابتلا به دیابت را با تشخیص پزشک معالجتان مطلع شوید.

علائم بیماری دیابت *

- * پر نوشی
- * پر خوری
- * پر ادراری
- * تاری دید و سردرد
- * خواب‌لودگی و احساس خستگی
- * طولانی شدن مدت زمان ترمیم زخمها
- * کاهش وزن

