

## دیابت چیست؟



به گروهی از بیماران متابولیکی گفته می شود که ویژگی مشترک آنها افزایش سطح قند خون به علت نقص در ترشح انسولین یا نقص در عملکرد آن و یا هر دو مورد می باشد مواد غذایی پس از جذب از دستگاه گوارش در کبد به گلوکز تبدیل می شود. انسولین هورمونی است که در پانکراس تولید شده و سطح قند خون را از طریق تنظیم فرایند تولید و ذخیره گلوکز کنترل می کند. وقتی پاسخ سلولی به انسولین صورت نگیرد و یا تولید انسولین در پانکراس به طور کامل متوقف شود وضعیتی اتفاق می افتد که به آن دیابت می گویند. اگر قند ناشتا بالای ۱۲۶ و قند ۲ ساعت بعد از غذا ۲۰۰ یا بیشتر باشد دیابت نامیده می شود.

### چه کسانی بیشتر به دیابت مبتلا می شوند؟

- ❖ سابقه فامیلی
- ❖ چاقی  $BMI > 27$
- ❖ سن بالای ۴۵ سال
- ❖ فشار خون بالا
- ❖ سطح کلسترول بالا
- ❖ سابقه دیابت حاملگی

۱

## انواع دیابت؟

### دیابت نوع یک

دیابت وابسته به انسولین نیز میگویند در افراد جوان و زیر ۳۰ سال شکل میگیرد که ۵ تا ۱۰ درصد از مبتلایان به دیابت جز این دسته هستند. در دیابت نوع یک سلولهای پانکراس تخریب میشود و نتیجه آن کاهش یافتن در تولید انسولین میباشد درمان: این بیماران باید انسولین دریافت کنند.

### دیابت نوع دو

۹۰ تا ۹۵ درصد افراد مبتلا به دیابت از نوع دو می باشند که بیشتر افراد بالای ۳۰ سال و چاق مبتلا می شوند در این نوع دیابت حساسیت سلول ها نسبت به انسولین کم شده و نقص در عملکرد سلولهای پانکراس منجر به کاهش تولید انسولین می گردد.

درمان: ابتدا با رژیم غذایی و ورزش و بعد با کمک داروهای خوراکی و انسولین کنترل میشود.

### دیابت حاملگی

در سه ماهه دوم و سوم حاملگی بروز می کند و در اثر هورمون مترشح از جفت ایجاد می شود.

درمان: اصلاح رژیم غذایی و تزریق انسولین

### علائم دیابت چیست؟

- تشنگی زیاد
- تکرر ادرار
- گرسنگی زیاد

۲

- کاهش وزن بدون علت
- تغییر ناگهانی در دید
- پوست خشک
- عفونتهای زیاد تر از حد محدود
- احساس خستگی
- زخم هایی که دیر خوب می شوند
- احساس گزگز و بی حسی در دست و پاها

## درمان دیابت؟

### ۱- رژیم درمانی و کاهش وزن

رژیم غذایی و تغذیه و کنترل وزن زیر بنای درمان دیابت را تشکیل میدهد. هدف کنترل کل کالری دریافتی به منظور حفظ یک وزن قابل قبول و کنترل سطح قند خون است که باید زیر نظر متخصص تغذیه انجام گیرد.

### ۲- ورزش و فعالیت

ورزش با افزایش برداشت گلوکز توسط عضلات و بهبود عملکرد انسولین سطح قند خون را پایین می آورد. ورزش جریان خون و تون عضلات را بهبود می بخشد. ورزش در بیماران دیابتی باید با احتیاط انجام گیرد چون باعث افت قند خون می شود بنابراین بهتر است که با مشورت پزشک طب ورزش انجام گردد.

### ۳- دارو درمانی

داروی ضد دیابت خوراکی و انسولین



۳



دانشگاه علوم پزشکی شیراز  
بیمارستان قلب الزهرا (س) و کودکان شهید حجازی

کد: PA-EP-۲۷-۰۴

# دیابت

منبع: کتاب برونر و سودارث ۲۰۱۸

تنظیم کننده:

مریم کیالی - پرستار کلینیک سلامت

ناظر کیفی:

آرزو چایچی - کارشناس ارشد پرستاری

زمستان ۱۳۹۹



درمان: قند خون خود را چک کنید مایعات زیاد بنوشید.

از مصرف بیش از حد دارو بپرهیزید.

در صورت عدم بهبود علائم به پزشک مراجعه کنید.

قند خون خود را با دستگاه چک قند خون (گلوکومتر) در منزل

چک کنید. نتایج را یادداشت کنید و به پزشکتان نشان دهید.



## عوارض دیررس دیابت؟

- عوارض قلبی و عروقی (سکته قلبی و مغزی)
- عوارض کلیوی (نفروپاتی)
- عوارض چشمی (رتینوپاتی)
- عوارض عصبی (نوروپاتی)
- عوارض پوستی (زخم پای دیابتی)

## توصیه های مهم به بیماران دیابتی

- ✓ قند خون خود را به نحو مطلوبی کنترل کنید.
- ✓ سلامتی پوست خود را حفظ کنید.
- ✓ در مورد دیابت و عوارض آن به خانواده و اطرافیان خود آموزش دهید.
- ✓ مراقبت های مناسب از پاها را به عمل آورید.
- ✓ معاینات سالانه چشم، کلیه و قلب را به عمل آورید.
- ✓ مصرف دخانیات و الکل را قطع کنید.
- ✓ رژیم غذایی و ورزش مناسب را داشته باشید.
- ✓ تحت نظر کلینیک دیابت باشید و با کنترل قند خون از عوارض دیابت در امان باشید.

## عوارض زودرس دیابت؟

### ۱- هیپوگلیسمی یا کاهش قند خون

قند خون به کمتر از ۵۰ تا ۶۰ میلی گرم در دسی لیتر می رسد

**علائم:** تعریق، لرزش، طپش قلب، تحریک پذیری، گرسنگی

، سردرد، احساس سبکی سر، دوبینی، عرق سرد و در موارد

شدید تشنج و کما

**علت کاهش قند خون:** غذا نخوردن، تزریق زیاد انسولین یا

مصرف بیش از حد دارو، ورزش و فعالیت سنگین، تابش گرما

، تهوع و استفراغ

درمان: مصرف ۱۰ تا ۱۵ گرم کربوهیدرات ساده

۳ تا ۲ قاشق شکر یا عسل و یا یک لیوان آبمیوه

چک مجدد قند خون ۱۵ دقیقه بعد و در صورتی که قند خون

بالا نیامد دوباره تکرار شود.

بیماری که هوشیاری ندارد مراجعه به بیمارستان جهت تجویز

آمپول گلوکاگون و یا سرم قندی

### ۲- هیپر گلیسمی یا افزایش قند خون

افزایش قند خون به ۲۵۰-۶۰۰ میلی گرم در دسی لیتر

**علائم افزایش قند خون:**

پرخوری، تشنگی، پرنوشی، ادرار زیاد و در موارد شدید باعث

کمای دیابت می شود.

اگر حالت تهوع و استفراغ-کاهش هوشیاری-درد شکمی یا تنفس

با بوی میوه دارید سریع به بیمارستان مراجعه کنید.

**علل افزایش قند خون:**

خوردن بیش از حد غذا-مصرف ناکافی انسولین و یا داروهای

خوراکی-ناراحتی-فشار عصبی-هیجان-تب-کم تحرکی وعدم

انجام ورزش مناسب