

دیابت یک بیماری مزمن محسوب می شود در این بیماری میزان قند خون به خاطر اختلال در تولید انسولین و ترشح آن ویا کاهش پاسخ سلول به انسولین ویا هر دو از حالت طبیعی خارج می شود این بیماری می تواند همراه با عوارض جدی و خطرناکی باشد که در صورت انجام مداخلات پیشگیری کننده می توان این عوارض را کاهش داد.

دیابت به ۲ نوع **دیابت نوع ۱** یا وابسته به انسولین که غالبا از کودکی شروع می شود و به دیابت جوانی معروف است و **دیابت نوع ۲** یا غیر وابسته به انسولین که در بزرگسالی علائم آن آغاز می شود تقسیم می گردد.

دیابت چه علائمی دارد؟

افزایش قند خون منجر به افزایش دفع ادرار ، پرنوشی ، پرخوری ، کاهش وزن ، گرسنگی زیاد، تیرگی دید ،خارش ، عفونتهای پوستی ضعف ، خستگی، سرگیجه ، مورمور شدن و بی حسی در دست و پا خشکی پوست و ترمیم آهسته زخم ها می شود همه این علائم لزوما در یک بیمار دیابتی دیده نمی شود اما پرنوشی ، پرادراری و پرخوری تقریبا در اغلب بیماران دیده می شود.



دیابت چه عوارضی دارد؟

عوارض دیابت به تدریج و در اثر گذشت زمان و در اثر آسیب به رگهای کوچک و بزرگ در بدن ایجاد می شود. فشار خون بالا و بیماریهای رگهای قلب و مغز از عمده ترین این عوارض است افزایش قند خون در دراز مدت می تواند به رگهای شبکیه چشم و رگهای کلیه نیز آسیب برساند علاوه بر این به دلیل آسیبی که به اعصاب محیطی وارد می کند منجر به بروز بی حسی و زخمهای پا می شود.

در بیماران مبتلا به دیابت که تحت درمان هستند ممکن است هم کاهش قند خون و هم افزایش قند خون رخ دهد :

الف) افزایش قند خون زمانی ایجاد می شود که قند به علت نبودن انسولین نمی تواند به درون سلول منتقل شود و چون قند برای استفاده سلول در دسترس قرار نمی گیرد بنابراین کبد قند ذخیره را وارد گردش خون می نماید و به همین دلیل قند خون بیشتر افزایش می یابد. علل این مشکل می تواند مصرف زیاد غذا ، مصرف کم انسولین و داروها ، استرس و یا بیماری غیر از دیابت باشد. این حالت می تواند آنقدر شدید شود که به سمت کمای دیابتیک پیشرفت نماید که اصطلاحا به آن DKA می گویند که یک اورژانس پزشکی

محسوب می شود در این وضعیت بیمار نیاز به اقدامات فوری برای پایین آوردن قندخون و جبران مایعات ازدست رفته دارد .

-  دفع ادرار
-  گرسنگی
-  پوست مرطوب
-  تشنگی زیاد
-  تاری دید
-  خمیازه کشیدن
-  کاهش التیام زخمها

ب) در بیمار دیابتی ممکن است کاهش قند خون هم رخ دهد که بیشتر در دیابت نوع ۱ دیده می شود در بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲ که با انسولین یا داروهای پائین آورنده قند خون درمان می شوند هم دیده می شود علل آن مصرف کم غذا ، مصرف زیاد انسولین ویا داروها و همچنین فعالیت زیاد می باشد. وقتی قند خون پائین می آید علائمی مثل لرزش ، ضربان شدید قلب ، گرسنگی ، احساس نگرانی و دلواپسی ، تحریک پذیری ، سردرد ، ضعف و خستگی ، اختلال دید در بیمار دیده می شود اگر این علائم دیده شد فرد باید نصف لیوان آبمیوه ویا یک لیوان شیر مصرف نموده و ۳۰ دقیقه بعد قند خون خود را چک نماید.

-  گرسنگی
-  لرزش
-  ضربان شدید
-  کوفتگی هفتگی



دیابت

(علائم، عوارض، تشخیص، درمان و پیشگیری)



بیمارستان گلدیس شاهین شهر- واحد آموزش به بیمار

تهیه و تنظیم: صدیقه کمانی - سوپروایزر آموزش سلامت

زمستان ۱۴۰۴ - کد پمفلت: AW 6- 06

قند خون پس از غذا: معمولاً نمونه قندخون ۲ ساعت پس از غذا گرفته می شود میزان قندخون بالاتر از ۲۰۰ در این حالت بر تائید دیابت دلالت می کند.

روشهای تشخیصی دیگری هم وجود دارد که از اهمیت کمتری برخوردارند ضمن اینکه تخصصی تر هم می باشند.

دیابت چگونه درمان می شود؟

هدف از معالجه و درمان دیابت ، تلاش برای حفظ سطح قند خون در سطحی نزدیک به میزان طبیعی به وسیله تعدیل و تنظیم رژیم غذایی ، ورزش و استفاده از داروهای پائین آورنده قند خون خوراکی و یا تزریق انسولین می باشد.

برنامه کنترل دیابت شامل موارد زیر است:



منبع: هند بوک داخلی جراحی برونر سوارث ۲۰۰۸

سایت بیمارستان: www.goldis.mui.ac.ir

نگران - دلواپسی

سردرد

زود رنجی

سردرد

چگونه از دیابت پیشگیری کنیم؟

اگر سابقه مثبت فامیلی در خانواده ای وجود داشته باشد افراد خانواده لازم است که قند خون خود را حداقل سالی یکبار چک نمایند در مصرف شیرینی جات اعتدال را رعایت نمایند و از اضافه وزن پرهیزند.

دیابت چگونه تشخیص داده می شود؟

معاینات فیزیکی با سابقه پزشکی و علائم بیماری و نیز آزمایشاتی برای تشخیص بیماری دیابت توصیه می شود علائم بالینی بر بیماری دلالت دارد اما بررسی های آزمایشگاهی برای تشخیص قطعی بیماری ضروری است .

قند خون ناشتا : قندخون ناشتا به طور طبیعی کمتر از ۱۱۰ میلی گرم در دسی لیتر است تشخیص دیابت زمانی قطعی می شود که قندخون ناشتا بالاتر از ۱۲۶ باشد برای گرفتن قندخون باید برای مدت ۸ ساعت قبل از انجام آزمایش به جز آب ماده غذایی دیگری خورده نشده باشد.