

## دیابت چیست؟

دیابت شیرین، بیماری مزمن و متابولیکی است که به دلیل اختلال در ترشح یا عملکرد انسولین در بدن اتفاق می‌افتد که در نتیجه‌ی آن قند خون (گلوکز) افزایش پیدا می‌کند. علل متعددی برای ایجاد دیابت وجود دارد و بر همین اساس دیابت انواع متفاوتی دارد؛ اما همه انواع دیابت دارای یک ویژگی مشترک هستند و آن هم افزایش سطح قند خون است. انسولین هورمونی است که توسط سلول‌های واقع در پانکراس ترشح می‌شود و وظیفه‌ی اصلی آن کاهش قند خون است.

### انواع دیابت

#### دیابت نوع ۱:

این نوع دیابت در اثر تخریب سلول‌های پانکراس به وجود می‌آید. شیوع آن بیشتر در جوانان و نوجوانان است و جهت درمان نیاز به مصرف انسولین دارد.

#### دیابت نوع ۲:

در این نوع دیابت، مسأله کمبود انسولین خیلی مطرح نیست، بلکه بدن به دلایلی قادر به استفاده از انسولین نمی‌باشد. شیوع آن بیشتر در بزرگسالان است. این گروه از بیماران جهت درمان نیاز به مصرف قرص‌های خوراکی دارند. البته در برخی مواقع برای کنترل قند مصرف انسولین ضرورت می‌یابد.

#### دیابت حاملگی:

فقط منحصر به زمان بارداری است. البته این گروه از خانمها مستعد ابتال به دیابت تیپ ۲ در آینده هستند.

## علائم اولیه دیابت چیست؟

\*\*\*دیابت نوع ۱ معمولا شروع پر سر و صدایی دارد و با علائمی چون تشنگی، پر ادراری، پر نوشی، کاهش وزن، گرسنگی و خستگی شدید تظاهر پیدا می‌کند.

\*\*\*دیابت نوع ۲ شروع خیلی آهسته تری دارد. درصد قابل توجهی از مبتلایان به دیابت نوع ۲ (تقریبا ۵۰ درصد) از بیماری خود اطلاعی ندارند و تنها با انجام آزمایش قند خون می‌توان آنها را شناسایی کرد.

با این وجود در صورت عدم کنترل مطلوب ممکن است علائم شدیدتری بروز کند. از دیگر علائم دیابت نوع ۲ می‌توان به عفونتهای مکرر مخصوصا در دستگاه ادراری و پوست، تاری دید، بهبودی دیررس زخمها و احساس سوزش و بیحسی در انگشتان پاها اشاره کرد.

❖ ممکن است فردی هیچکدام از علائم را نداشته باشد ولی مبتلا به دیابت باشد.

❖ وجود هر یک از علائم فوق الزاما به معنی ابتلا به دیابت نیست.

## عوامل مستعد کننده ابتلا به دیابت

- ❖ سن بالا
- ❖ وزن بالا به خصوص چاقی اطراف کمر و باسن
- ❖ سابقه فامیلی، ابتلای فامیل درجه یک به دیابت
- ❖ سابقه تولد نوزاد با وزن بیشتر از ۴/۵ کیلوگرم
- ❖ فشار خون بالا
- ❖ چربی خون بالا
- ❖ کم تحرکی
- ❖ استرس
- ❖ رژیم غذایی نامناسب

قند خون ناشتا	قند خون ۲ ساعته	
کمتر از ۱۰۰	کمتر از ۱۴۰	غیر دیابتی (نرمال)
۱۰۰-۱۲۵	۱۴۰-۱۹۹	پیش دیابتی
۱۲۶ و بالاتر	۲۰۰ و بالاتر	دیابت



## بیمارستان ۹ دی منظریه

### دیابت

### کد پمفلت:

IM-038



### روش های پیشگیری و کنترل

- ✓ درمانهای غیردارویی
- ✓ رعایت رژیم غذایی مناسب
- ✓ کاهش وزن
- ✓ پرهیز از استرس
- ✓ فعالیت ورزشی منظم
- ✓ عدم مصرف سیگار و الکل درمانهای دارویی
- ✓ قرصهای خوراکی پایین آورنده قند خون
- ✓ انسولین

غربالگری مؤثرترین راه برای تشخیص و کنترل دیابت است.

شناسنامه پمفلت آموزشی	
موضوع	بیماری دیابت
تهیه کننده	واحد آموزش سلامت
تأیید کننده علمی	آقای دکتر افشار
سمت	متخصص بیماری های داخلی
تاریخ تهیه	پاییز ۱۴۰۲
کد پمفلت	HE-bl(im)-038-01

### عوارض دیابت

#### عوارض زودرس

بالا رفتن و پایین آمدن ناگهانی قند خون

#### عوارض دیررس

آسیب به ارگانهای بدن از جمله کلیه، چشم، سیستم قلب و عروق، اعصاب و ..

صدمه به ارگانها میتواند به صورت تاری دید مختصر تا نابینایی کامل، فشار خون بالا تا گرفتگی کامل عروق قلبی و ... باشد.

