

دیابت چیست؟

بیشتر غذایی که می خوریم به گلوکز یا قند تبدیل می شود تا بدن از آن برای انرژی استفاده کند.

پانکراس، اندامی است که در نزدیکی معده قرار دارد و هورمونی به نام انسولین می سازد تا به گلوکز کمک کند تا به سلول های بدن ما برسد.

وقتی دیابت دارید، بدن شما یا انسولین کافی تولید نمی کند یا نمی تواند آنطور که باید از انسولین خود استفاده کند.

این امر باعث تجمع قند در خون می شود.

دیابت می تواند عوارض جدی برای سلامتی از جمله بیماری قلبی، نایبانی، نارسایی کلیه و قطع اندام تحتانی ایجاد کند.

دیابت با مجموعه ای واضح از **علائم** پیش بینی می شود، اما هنوز اغلب تشخیص داده نمی شود.

3 علامت اصلی **دیابت** عبارتند از:

- افزایش تشنگی
- افزایش نیاز به ادرار کردن
- افزایش گرسنگی

دیابت به دلیل افزایش **چاقی** در سراسر جهان به طور فزاینده ای در حال شایع تر شدن است.

چاقی که می تواند منجر به **سندرم متابولیک** یا **پیش دیابت** شود که منجر به بروز بیشتر دیابت نوع ۲ می شود.

چه تعداد دیابتی وجود دارد؟

بر اساس گزارش IDF

(International Diabetes Federation)، **تعداد**

بیماران دیابتی در جهان در حال حاضر حدود ۳۶۵ میلیون نفر است که حدود ۸٫۵ درصد از جمعیت جهان را تشکیل می دهد.

از سال ۱۳۸۵ تا ۱۳۸۹ "مرگ به دلیل دیابت" در ایران رو به افزایش بوده و همواره جزء ۱۰ علت اصلی مرگ در ایران است. لذا برای کاهش این آمار به تغییر الگوی غذایی و سبک زندگی در ایران نیاز است و باید برنامه ریزی، آموزش و انجام آزمایشاتی برای پیشگیری، تشخیص و درمان زودهنگام دیابت صورت گیرد.

تعریف دیابت

نوع آزمایش	فرد طبیعی	پیش دیابتی	فرد دیابتی
تصادفی	کمتر از mg/dL ۲۰۰	-	mg/dL ۲۰۰ به بالا
ناشتا	کمتر از mg/dL ۱۰۸	تا mg/dL ۱۰۸ تا ۱۲۵	mg/dL ۱۲۶ به بالا
ساعت بعد از غذا ۲	کمتر از mg/dL ۱۴۰	تا mg/dL ۱۴۰ تا ۱۹۹	mg/dL ۲۰۰ به بالا

دیابت نامی است که برای توصیف وضعیت **متابولیک ناشی از داشتن سطح قند خون بالاتر از حد طبیعی** به کار می رود. دلایل مختلفی وجود دارد که چرا سطح گلوکز خون افراد بالا می رود و با این تقسیم بندی انواع مختلفی از دیابت وجود دارد. در تمامی جداول موجود و منابع

ارائه شده توسط پزشکان مختلف دامنه قند خون روتین و عادی ذکر شده و این اعداد برای افراد با سنین مختلف دارای تفاوت هایی خواهد بود. اندکی تفاوت در جدول قند خون نرمال کاملاً قابل چشم پوشی است.

مروری بر دیابت

دیابت یک مشکل شایع هورمونی است که در صورت عدم درمان می تواند منجر به **عوارض دیابت** مانند: نوروپاتی دیابتی، مشکلات کلیوی، مشکلات قلبی، رتینوپاتی و سایر اختلالات شود.

دیابت در مراحل پیشرفته می تواند باعث نارسایی کلیه، قطع عضو، کوری و سکته شود.

با این حال، با کنترل خوب دیابت، فشار خون و کلسترول، که معمولاً همراه هم دیده می شوند می توان از عوارض پیشگیری کرد یا به طور قابل توجهی به تعویق افتاد.

دو نوع اصلی دیابت چیست؟

دیابت نوع ۱ (وابسته به انسولین) برای درمان به انسولین نیاز دارد، معمولاً در کودکی یا بزرگسالی ایجاد می شود و بیماری است که سلول های پانکراس را تخریب می کند به این معنی که تولید انسولین امکان پذیر نیست.

دیابت نوع ۲ (دیابت غیر وابسته به انسولین)

به طور قابل توجهی شایع تر است و به طور معمول افراد بالای ۴۵ سال را تحت تاثیر قرار می دهد که دارای اضافه وزن نیز هستند. افراد مبتلا



بیمارستان سینا

دیابت چیست؟



تهیه‌کننده: واحد آموزش

ویرایش اول/ آبان ۱۴۰۲

S-NM/ED-109

علائم دیابت نوع ۲ شامل تشنگی و نیاز منظم به ادرار کردن، خستگی، تحریک پذیری و حالت تهوع است. عفونت های پوستی، تاری دید، سوزن سوزن شدن یا خشکی پوست نیز علائم نسبتاً شایعی هستند. در دیابت نوع ۲، علائم می توانند به تدریج ظاهر شوند و مهم است که وسوسه نشوید که علائم را به سادگی ایجاد می کنند.

دیابت چگونه کنترل می شود؟

دیابت نوع ۱ با **انسولین** کنترل می شود، یا با تزریق منظم انسولین یا از طریق استفاده از **پمپ انسولین** که انسولین را در طول روز به بدن می ریزد.

دیابت نوع ۲ را می توان از طریق رژیم غذایی و ورزش کنترل کرد، اگرچه برای افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ معمول است که به داروهای مانند قرص یا تزریق نیاز داشته باشند تا به آنها کمک کند سطح قند خون خود را در محدوده طبیعی نگه دارند.

سمنان بلوار امیر کبیر بلوار ماندگار

بیمارستان سینا

راههای تماس با ما:

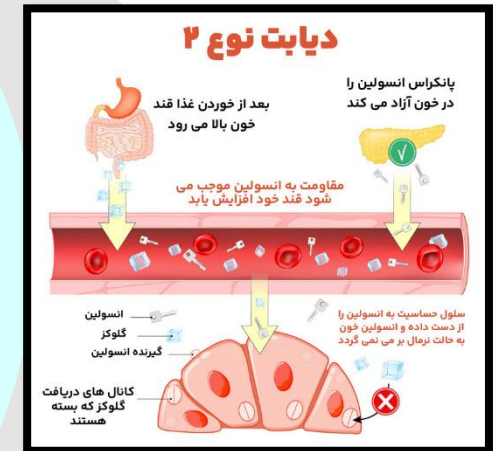
www.semnanhospital.com

pezeshkanesina@yahoo.com

۰۲۳-۳۱۳۵۰۰۰۰

۰۲۳-۳۱۳۵۲۰۴۰

به نوع ۲ قادر به تولید انسولین کافی نیستند و قند در جریان خون تجمع می یابد.



علائم دیابت چیست؟

علائم دیابت نوع ۱ اغلب به طور ناگهانی ظاهر می شوند و عبارتند از:

- سطوح بالای قند در خون و ادرار
- تکرر ادرار
- گرسنگی
- تشنگی
- کاهش وزن
- ضعف
- خستگی
- نوسانات خلقی
- حالت تهوع
- استفراغ