

با من اسمہ دواء و ذکرہ شفاء



درباه دیابت بیشتر بدانیم

راهنمای بیمار

واحد آموزش بیمار و سلامت همگانی

۲۲۴۸ ۳۷۴۲۱۰۱۱-۱۴ داخلی

کد رسانه: PEDU/ALL/WIS/0131

Emam-falavarjan-
stat@mui.ac.ir

بیمارستان واحد آموزش سلامت

امام خمینی (ره) فلاورجان

پیشگیری:

۱. فعالیت بدنی بیشتر داشته باشید.
۲. سبزیجات فراوان بخورید.
۳. تا میتوانید غلات مصرف کنید.
۴. اضافه وزن را کم کنید.
۵. از رژیم های غذایی جدید پرهیز کرده و انتخاب سالم تری داشته باشید.

علائم دیابت



تشخیص دیابت

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

قند خون طبیعی

- قند خون ناشتا 100 mg/dl

- تست تحمل گلوکز خوراکی 140 mg/dl

قند خون در مرحله پیش دیابت

- قند خون ناشتا $100 - 125 \text{ mg/dl}$

- تست تحمل گلوکز خوراکی $140 - 199 \text{ mg/dl}$

قند خون در فرد دیابتی

- قند خون ناشتا 126 mg/dl

- تست تحمل گلوکز خوراکی 200 mg/d

Diabetes Guide



دیابت چیست؟

گلوکز، قندی است که بدن به عنوان سوخت اصلی از آن استفاده می‌کند. همانطور که یک ضبط صوت به باتری نیاز دارد، بدن شما نیز برای فعالیت به گلوکز نیاز دارد.

دیابت ملیتوس که با عنوان دیابت شناخته می‌شود، ترکیبی از دو کلمه دیابت و ملیتوس است. کلمه دیابت برگرفته از کلمه یونانی سیفون است که نشان‌دهنده‌ی دو ویژگی پر ادراری و پرنوشی در افراد دیابتی می‌باشد و ملیتوس از کلمه‌ای لاتین به معنی عسل گرفته شده است که نشان دهنده وجود قند در ادرار افراد دیابتی می‌باشد.



نحوه استفاده بدن از گلوکز به صورت زیر است

غذایی که شما می‌خورید، جذب شده و کربوهیدرات غذا به صورت گلوکز وارد جریان خون می‌شود.

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

انسولین کمک می‌کند گلوکز وارد سلول‌های بدن شما شود. بدن با سوزاندن گلوکز انرژی مورد نیاز خود را به دست می‌آورد.

پانکراس غده ای در بدن شماست که در زیر و پشت معده قرار دارد. این غده با ترشح انسولین قند خون شما را تنظیم می‌کند. انسولین همانند کلیدی است که درب‌های ورود قند به سلول را باز می‌کند. این هورمون به گلوکز اجازه ورود به سلول را می‌دهد. اما در بدن فرد دیابتی انسولین ساخته نمی‌شود و یا به طور صحیح عمل نمی‌کند، در نتیجه گلوکز نمی‌تواند به طور طبیعی وارد سلول شود و سطح قند خون افزایش .

می‌یابد. افزایش طولانی مدت قند خون فرد را به عوارض دیابت مبتلا می‌کند

انواع دیابت

دو نوع اصلی دیابت وجود دارد:

– دیابت نوع ۱

– دیابت نوع ۲

دیابت نوع ۱:

۵ تا ۱۰ درصد از موارد ابتلا به دیابت را به خود اختصاص می‌دهد. در دیابت نوع ۱ پانکراس قادر به ساختن انسولین نمی‌باشد. بدن همچنان از طریق مصرف غذا، گلوکز دریافت می‌کند اما گلوکز نمی‌تواند وارد سلول شود. برای حل این مشکل فردی که به دیابت نوع ۱ مبتلاست نیاز به دریافت انسولین از طریق تزریقات منظم دارد

دیابت نوع ۲:

۹۵ – ۹۰ درصد از کل موارد دیابت را به خود اختصاص می‌دهد. در دیابت نوع ۲ پانکراس هنوز انسولین می‌سازد ولی ترشح آن کاهش یافته یا به درستی در بدن عمل نمی‌نماید. زیرا سلول‌ها نسبت به عمل انسولین مقاومت می‌کنند که دلیل اصلی این مقاومت چاقی و اضافه وزن است.

دیابت حاملگی:

این نوع دیابت درسه ماهه دوم یا سوم بارداری رخ می دهد این دیابت در زنان با سن ۲۵سال یا بیشتر ،زنان چاق کمتر از ۲۵ سال ، داشتن سابقه ی دیابت در بستگان درجه اول و یا افراد متعلق به نژاد خاص اتفاق می افتد.دیابت خطرآبلا به افزایش فشارخون بارداری رازیاد می کند.

عوامل خطر دیابت نوع ۲

چاقی و اضافه وزن، سابقه خانوادگی دیابت، سن بالای ۴۵ سال، سابقه به دنیا آوردن نوزاد بیش از ۴ کیلوگرم، سابقه ابتلا به دیابت بارداری، عدم فعالیت بدنی، بالا بودن چربی خون و فشارخون، کیست های متعدد تخمدان

عنوان دیابت شناخته شود. هم اکنون پزشکان بیش از گذشته بر تشخیص مرحله پیش دیابت عنوان راهی برای پیشگیری از ابتلا به دیابت نوع ۲ و همچنین عوارض آن از جمله مشکلات قلب و عروق، چشم و کلیه تاکید می‌کنند. پزشکان بر این باورند که این عوارض معمولاً پیش از آگاهی فرد از ابتلا به دیابت نوع ۲ آغاز می‌شود.

مرحله پیش دیابت:

پیش از ابتلا به دیابت نوع ۲، معمولاً افراد به شرایطی دچار می‌شوند که در آن هیچ یک از علائم مربوط به دیابت مشاهده نمی‌شود. که به این حالت مرحله پیش دیابت گفته می‌شود. در این حالت قند خون فرد بالاتر از میزان طبیعی بوده ولی نه به میزانی که به

علائم مرحله پیش دیابت

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

علائم هشدار دهنده ابتلا 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 بدن علیرغم پر خوری نمی‌تواند از گلوکز برای تامین انرژی استفاده کند.