

یک بیماری مزمن و متابولیکی است که با افزایش سطح قند خون مشخص میشود.

## یک عارضه ناشی از اختلال در ترشح و یا عملکرد انسولین در بدن است.

(انسولین هورمونی است که در پانکراس تولید می‌شود و سلول‌ها را قادر می‌سازد تا گلوکز را از خون بگیرد و برای تولید انرژی استفاده کنند)

# دیابت



# انواع دیابت

۳

## دیابت بارداری

در این نوع، در بدن زنان باردار هورمون های مهارکننده انسولین تولید می شود. این نوع دیابت معمولاً بین هفته های ۲۴ و ۲۸ بارداری ظاهر می شود و عموماً پس از زایمان از بین می رود، اما کنترل آن طی دوران بارداری اهمیت بسیاری زیادی دارد.

۲

## دیابت غیر وابسته به انسولین (نوع دو)

شایع ترین نوع دیابت است که در این نوع، لوزالمعده انسولین ترشح می کند اما نه به اندازه ای که قند خون را تنظیم کند و از طرف دیگر سلولهای بدن در برابر انسولین مقاومت نشان می دهند. این نوع دیابت معمولاً در افراد با سن بالای ۴۰ سال بروز می کند.

۱

## دیابت وابسته به انسولین (نوع یک)

این نوع بیماری دیابت، یک بیماری خود ایمنی می باشد که در آن بیمار یا مقدار کمی انسولین تولید می کند و یا اصلاً تولید انسولین ندارد و در نتیجه، کنترل قند خون غیر ممکن است. معمولاً این نوع دیابت قبل از دوران ۴۰ سالگی بروز می کند و اوج وقوع آن در حدود ۱۴ سالگی است.

## علائم

\* در مراحل ابتدایی ممکن است دیابت بدون علامت باشد.

- پرنوشتی
- پر ادراری
- کاهش وزن بی دلیل
- خستگی
- تاری دید
- خشکی دهان
- تحریک پذیری
- بی حسی یا گزگز نوک انگشتان دست یا پا
- عفونت‌های مکرر، مثل عفونت‌های پوستی
- ترمیم آهسته زخم‌ها



## ریسک فاکتورها

- عوامل محیطی
- اضافه وزن
- کم تحرکی و عدم انجام فعالیت های ورزشی
- سابقه ژنتیکی در خانواده
- سن بالای ۴۰ سال
- ابتلا به دیابت بارداری
- سندروم تخمدان پلی کیستیک
- تجمع چربی در اطراف کمر
- فشار خون بالا
- تری گلیسیرید بالا



## برخی از عوارض دیابت در صورت عدم پیگیری و درمان



- عوارض قلبی و عروقی
- سکته مغزی
- نوروپاتی (آسیب اعصاب)
- نفروپاتی (آسیب کلیوی)
- رتینوپاتی (آسیب چشم‌ها)
- عفونت و قطع پا

## پیشگیری

- غذاهایی بخورید که قند و چربی کم و درمقابل فیبر بالایی دارند.
- حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت فیزیکی هوازی متوسط را به برنامه روزانه خود اضافه کنید؛ در غیر این صورت حداقل ۱۵۰ دقیقه فعالیت فیزیکی هوازی با شدت متوسط مثل پیادهروی یا دوچرخه سواری یک بار در هفته انجام دهید.
- در صورتی که مبتلا به اضافه وزن یا چاقی هستید، کاهش وزن و رسیدن به وزن ایده آل می تواند به میزان قابل توجهی به کاهش احتمال ابتلای شما به دیابت نوع ۲ کمک کند.



## درمان

- درمان دیابت نوع یک از همان آغاز نیاز به تزریق انسولین دارد؛ اما در بیماران با دیابت نوع دو در صورتی که فرد با تغییر شیوه زندگی خویش از راه اصلاح رژیم غذایی و افزایش فعالیت بدنی بهبود پیدا نکند نیاز به داروهای خوراکی پایین آورنده قند خون پیدا میکند و در صورت کنترل نکردن بیماری با این داروها در نهایت نیازمند تجویز انسولین میشود.



- چک مداوم قند خون و اصلاح سبک زندگی در روند درمان هر دو نوع دیابت اهمیت دارد.
- در مورد دیابت بارداری نیز نخستین اقدام، پیشگیری با تغییر شیوه زندگی در زمینه های تغذیه و ورزش از راه اصلاح رژیم غذایی و افزایش فعالیت بدنی است و در صورت نیاز توسط پزشک دارو تجویز می شود.

