



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران

دیابت

تعریف:

بیماری دیابت عبارتست از افزایش مزمن قند خون که در اثر آن بدن نمی تواند قند را به طور طبیعی مورد استفاده قرار دهد . این پدیده ناشی از کمبود ترشح انسولین و یا کم بودن اثر آن است .



انواع دیابت :

دیابت نوع 1

دیابت وابسته به انسولین که حدود 5 تا 10 درصد بیماران دیابتی مبتلا به دیابت نوع یک هستند .

بیشتر در اطفال و جوانان شایع است که در این نوع دیابت بیمار بایستی روزانه علاوه بر رعایت رژیم غذایی مناسب، انسولین نیز تزریق کند.

دیابت نوع 2

دیابت غیر وابسته به انسولین که در حدود 90 تا 95 درصد از افراد دیابتی مبتلا به دیابت نوع 2 می باشند.

این نوع دیابت نتیجه ای از کاهش حساسیت به انسولین (مقاومت به انسولین) یا کاهش تولید آن محسوب می شود .

بیشتر در بزرگسالان و سنین بالای 40 سالگی مشهود میباشد وشایع ترین نوع دیابت است .در بیشتر بیماران علائم چاقی وچربی دور شکم مشاهده میشود.

دیابت حاملگی:

این نوع دیابت در سه ماهه دوم ویا سوم بارداری ایجاد میشود وعلامت بارز آن عدم تحمل گلوکز در دوران بارداری است.دیابت بارداری در زنان با سن 25 سال وبیشتر ویا در زنان زیر 20 سال که چاق هستند ویا افرادی که سابقه دیابت را در بستگان درجه اول دارند به وجود می آید.

علائم بالینی انواع دیابت ها: 1- پر نوشی 2- پر خوری 3- پر ادراری

سایر علائم هشدار دهنده:

- 1-دیر التیام یافتن زخم
- 2-سقط های مکرر جنین و مرده زایی در بانوان
- 3-بدنیا آوردن نوزاد بیش از 4کیلو گرم
- 4-لاغری و شب ادراری و کاهش وزن در جوانان
- 5-تاری دید و خارش پوست
- 6-داشتن سابقه فشار بالا و چربی بالا

عوامل موثر در بروز دیابت:

- 1-افراد چاق و سنگین وزن بیش از افراد معمولی ممکن است به دیابت مبتلا شوند.
- 2-دیابت می تواند ارثی باشد.
- 3-کم تحرکی و نداشتن فعالیت بدنی لازم
- 4-مصرف بیش از حد معمول چربی و مواد غذایی
- 5-استعمال دخانیات
- 6-استرس های روانی
- 7-زندگی شهری و صنعتی

مواد غذایی که در بیماران دیابتی باید محدود شود:

- 1-نان، برنج، ماکارونی، سیب زمینی
- 2-میوه هایی از قبیل خرمالو، موز، انبه، خربزه، انگور
- 3-گوشت چرب و چربی حیوانی، در مورد چربی توصیه می شود که از روغن گیاهی استفاده شود.
- 4-تخم مرغ (البته زرده تخم مرغ)
- 5-کلیه غذاهایی که نمک زیاد دارند
- 6-چای پر رنگ، قهوه، شکلات و شیرینیجات

نکته مهم

به طور کلی دیابت اگر زود تشخیص داده شود و بیمار به طور صحیح تحت مراقبت و آموزش قرار گیرد بیماری خطرناکی نیست و فرد می تواند از سلامتی و طول عمر خوبی برخوردار باشد .

دیابت شایع ترین علت نابینایی و عامل 25 درصد نارسایی های کلیه است.

مرکز آموزشی درمانی شهید محمدی بندرعباس