

## دیابت چیست؟

بدن برای انجام تمام فعالیت های خود به قند نیاز دارد. اگر بدن نتواند به هر دلیلی از قند موجود در خون استفاده کند، قند خون بالا می رود و بیماری دیابت یا مرض قند بروز می کند. آن چه که باعث این عدم جذب قند در خون می شود، کمبود هورمون انسولین است. انسولین از لوزالمعده ترشح می شود و باعث ورود قند به سلول ها می شود.

## انواع دیابت:

نوع یک: شروع ناگهانی و قبل از ۳۰ سالگی

نوع دو: به تدریج و بعد از ۳۰ سالگی

دیابت حاملگی: برای اولین بار در دوران بارداری تشخیص داده شود

دیابت نوع یک در واقع یک نوع بیماری ژنتیکی و خود ایمنی است. پیشینه خانوادگی، سن، ژنتیک و حتی موقعیت جغرافیایی زندگی در بروز این بیماری تاثیر دارد. باری مثال در کشورهایی که از خط استوا فاصله بیشتری دارند، تعداد بیماران دیابت نوع یک بیشتر است.

دیابت نوع دو زمانی رخ می دهد که فرد نسبت به انسولین مقاومت نشان می دهد، یعنی بدن انسولین لازم را تولید می کند ولی بدن نمی تواند از آن استفاده کند. عوامل زیادی مثل سبک زندگی، عدم تحرک، اضافه وزن و نوع تغذیه در بروز و شدت گرفتن این نوع از دیابت نقش دارند. افرادی که در خانواده خود فردی با دیابت نوع دو دارند بیشتر از دیگران در معرض ابتلا به این بیماری هستند.

نکته مهم در مورد دیابت، خاموش بودن این

بیماری است. یعنی افراد زمانی متوجه وجود آن در بدن خود می شوند که بیماری علائم بسیار شدیدی از خود نشان داده است.



## علائم دیابت:

- تشنگی زیاد و تکرر ادرار
- احساس خستگی زیاد
- احساس گرسنگی بیش از حد
- خشکی دهان و پوست
- کاهش وزن
- تاری دید
- اختلال در روند بهبودی زخم ها
- تهوع و استفراغ (در نوع یک)
- احساس سوزن سوزن شدن دست و پا (در نوع دو)

اکثر زنان مبتلا به دیابت بارداری هیچ علائم خاصی ندارند. این بیماری در طی یک آزمایش معمول قند خون یا آزمایش تحمل گلوکز بین هفته های ۲۴ و ۲۸ بارداری تشخیص داده می شود. در موارد نادر علائم دیابت بارداری شامل افزایش تشنگی یا افزایش ادرار است.



دانشگاه علوم پزشکی کردستان  
بیمارستان سینا کامیاران

## پمفلت آموزشی دیابت بزرگسال

واحد پرستاری آموزش و پیگیری بیمار

بازنگری سال ۱۴۰۳

منبع: برونر و سودارث



## چه زمانی به پزشک مراجعه کنیم؟

علائم بیماری در هر دو نوع آن گاهی بسیار دیر خود را نشان می دهند. اگر از نظر ژنتیکی و یا به دلایل مختلف مثل سبک زندگی در معرض ابتلا هستید، بهتر است که به صورت مرتب توسط پزشک چکاپ شوید. اما در حالت کلی علایمی مثل نوشیدن آب زیاد یا تکرر ادرار بدون هیچ دلیل دیگری و خوب نشدن زخم ها به خصوص در انگشتان دست و پا اولین نشانه هایی هستند که باید به آن توجه کرد.

## پیشگیری از دیابت نوع دو:

- کم کردن مصرف مواد قندی
- افزایش تحرک
- دوری از استرس
- مصرف آب
- کم کردن وزن
- چک کردن مداوم قند خون در افراد مستعد

## درمان دیابت:

### نوع یک:

در واقع منظور از درمان دیابت نوع یک بیشتر کنترل بیماری و پیشگیری از ایجاد عوارض می باشد.

تجویز دارو ( انسولین ) اولین روش درمانی برای دیابت است. در کنار درمان دارویی قطعا تغییر سبک زندگی و روش تغذیه در کم کردن میزان قند خون تاثیر بسیاری دارد. در موارد حاد و زمانی که درمان های دیگر جوابگو نباشند، پزشکان ممکن است از روش پیوند پانکراس استفاده کنند.

### نوع دو:

در این نوع دیابت که بیشتر مربوط به سبک زندگی افراد است، با تغییر سبک زندگی می توان بیماری را به طور کامل درمان کرد یا تا حد زیادی آن را کنترل کرد.

تغییر سبک زندگی، ورزش و دارودرمانی در کنار هم می توانند عمل کنند.