

عوارض مزمن بیماری دیابت

عوارض مزمن بیماری دیابت مسئول بیشترین ناتوانی‌ها و مرگ و میرهای ناشی از دیابت هستند که اغلب پس از سال‌ها قند خون بالا رخ می‌دهند. زخم پای دیابتی - آب مروارید - آب سیاه چشم - نارسایی کلیه - سکته مغزی - سکته قلبی - نوروپاتی دیابتی - رتینوپاتی دیابتی از عوارض مزمن دیابت هستند.

همچنین افراد مبتلا به دیابت بیشتر در معرض خطر عفونت قرار دارند.

با این حال با انجام امورات زیر می‌توان ریسک بروز عوارض دیابت را کاهش داد.

برنامه کنترل دیابت

- تنظیم برنامه غذایی
- کنترل مقدار قند خون روزانه
- اندازه‌گیری وزن و دور کمر هر سه ماه
- کنترل فشارخون هر سه ماه
- اندازه‌گیری HbA_{1c} هر ۶ ماه
- اندازه‌گیری اوره و کراتینین ادرار هر ۱۲ ماه
- اندازه‌گیری چربی خون هر ۱۲ ماه
- مراجعه به چشم پزشک هر دو سال
- پیاده روی روزانه ۳۰ دقیقه حداقل پنج روز هفته

دیابت نوع ۲

این نوع دیابت بیشتر در افراد بالغ و بعد از ۳۰ سالگی رخ می‌دهد. مبتلایان به دیابت نوع دو عمدتاً چاق هستند و سابقه ابتلا به دیابت در اقوام آنها وجود دارد.

علائم هشدار دیابت

افزایش تعداد رفتن به دستشویی خصوصاً نیمه شب

تشنگی زیاد

ضعف و بی‌حالی

ترمیم کند زخم‌ها

عفونت‌های مکرر

چه کسی مبتلا به دیابت است؟

اگر حداقل در دو نوبت آزمایش جداگانه طی دو روز، میزان قند خون ناشتا برابر یا بیشتر از ۱۲۶ میلی‌گرم در دسی‌لیتر باشد، تشخیص دیابت قطعی است.

تنها راه تشخیصی دیابت انجام آزمایش قند خون

می‌باشد.

دیابت یکی از شایع‌ترین بیماری‌های مزمنی است که بشر را گرفتار کرده است. در سال ۲۰۰۳ تعداد مبتلایان به بیماری دیابت در سراسر جهان ۱۹۴ میلیون نفر تخمین زده می‌شد. پیش‌بینی می‌شود که این رقم تا پایان سال ۲۰۲۵ در نتیجه طولانی شدن عمر مفید افراد، سبک زندگی بی‌حرکت و غیرفعال و تغییر الگوهای رژیم غذایی به ۳۳۳ میلیون نفر برسد.

دیابت به بیان ساده چیست؟ سوخت و ساز

موادقندی در بدن، بیماری دیابت می‌گویند. این اختلال به دلیل عدم ترشح و یا ناکافی بودن ترشح انسولین ایجاد می‌شود در نتیجه قند خون بالا می‌رود.

عوامل خطر ساز دیابت

کشیدن سیگار و فشارخون بالا - سطح بالای کلسترول - چاقی مفرط - وزن بالا - شیوه زندگی کم‌تحرک

انواع دیابت

نوع ۱ نوع ۲

دیابت نوع ۱

این نوع دیابت به علت از بین رفتن کامل سلول‌های سازنده انسولین در بدن ایجاد می‌شود در نتیجه ترشح انسولین متوقف و یا بسیار کم می‌شود.

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی
استان آذربایجان غربی

مرکز آموزشی درمانی جامع زنان کوثر



دیابت را بشناسیم

واحد آموزشی به بیمار

منابع: WHO و انجمن دیابت ایران

تایید کننده: دکتر افسری

تاریخ تدوین: بهار ۱۴۰۳



پیشگیری از دیابت

تغذیه سالم
ورزش های منظم
کنترل وزن
غربالگری قند خون
عدم مصرف دخانیات
کنترل استرس

مراحل تشخیص دیابت

دیابت	قند ناشتا ۲ ساعت بعد غذا	۱۲۶ و بالاتر ۲۰۰ و بالاتر
پیش دیابت	قند ناشتا ۲ ساعت بعد غذا	۱۰۰ - ۱۲۵ ۱۴۰ - ۱۹۹
نرمال	قند ناشتا ۲ ساعت بعد غذا	۹۹ و پایین تر ۱۳۹ و پایین تر

برای تشخیص زود هنگام دیابت آزمایش

قند خون را جدی بگیریم.

آیا دیابت قابل کنترل است؟

تا این لحظه هیچگونه درمان قطعی برای دیابت شناخته نشده است. اینکه از چه نوع درمانی برای کنترل دیابت استفاده شود کاملاً به میزان قند خون و نوع دیابت بستگی دارد در دیابت نوع یک چون انسولین ترشح نمی شود و یا مقدار آن بسیار ناچیز است از همان ابتدا باید تزریق انسولین را آغاز کرد.

در دیابت نوع دو با کمک داروهای پایین آورنده قند خون، رعایت رژیم غذایی و ورزشی و فعالیت منظم می توان بیماری را کنترل کرد و قند خون را در محدوده طبیعی نگه داشت. داروهای پایین آورنده قند خون با تحریک ترشح انسولین و یا کاهش مقاومت در برابر انسولین باعث بهتر شدن دیابت نوع دو میشود اما این بیماران باید بدانند چنانچه با این روش ها میزان قند خون در حد مطلوب کنترل نشود تزریق انسولین لازم است.