

دیابت (مرض قند) چیست؟

دیابت در اثر کمبود یا فقدان انسولین که توسط یکی از غدد بدن بنام لوزالمعده (پانکراس) ایجاد می‌شود که این انسولین باعث می‌شود قند خون بدن بطور طبیعی بین در حالت ناشتا کمتر از 100mg/dl و بعد از غذا کمتر از 140mg/dl باقی بماند.

علائم دیابت:

– قند خون ناشتا برابر یا بیشتر از 126mg/dl (در دو نوبت) – پرخوری همراه با کاهش وزن – پر نوشی و تشنگی برطرف نشدنی (ترجیح دادن یخ یا آب سرد)

– پر ادراری (افزایش تعداد دفعات ادرار)

– قند بالاتر از 200mg/dl بعد از غذا

انواع دیابت:

دیابت نوع (I): این نوع دیابت بدلیل تخریب سلولهای تولید کننده انسولین در لوزالمعده رخ می‌دهد که در نتیجه، میزان کمی انسولین تولید یا اصلاً نمی‌کنند. این نوع دیابت بیشتر در سنین زیر ۳۰ سال شروع می‌شود و فرد هنگام تشخیص معمولاً لاغر است و به تازگی کاهش وزن پیدا کرده است و این نوع دیابت، وابسته به انسولین است و سابقه فامیلی ندارد.

دیابت نوع (II): در این نوع دیابت لوزالمعده، انسولین تولید می‌کند ولی مقدار آن برای کاهش قند خون کافی نیست معمولاً در سنین بالای ۳۰ سال که وزن بالا دارند شروع می‌شود که این نوع دیابت با اصلاح رژیم غذایی دریافت داروهای پایین آورنده قند خون و کنترل وزن و ورزش کنترل می‌شود.

دیابت حاملگی: این نوع دیابت گذرا و قابل برگشت است شروع آن در دوران حاملگی در سه ماهه دوم یا سوم است که عواملی چون چاقی – سابقه فامیلی – حاملگی بالای ۳۰ سال و سابقه نوزاد درشت در بروز آن دخیلند. – در دوران بارداری نباید از داروهای ضد دیابت استفاده کرد.

روشهای تشخیص دیابت:

– آزمایش قند خون ناشتا: قند خون فرد دیابتی برابر یا بیشتر از 126mg/dl (در دو نوبت)

– تست تحمل قند خون: بیشتر از 200mg/dl در طی یک دوره آزمایش ۲ ساعته

– هموگلوبین گلیکوزیله (HbA1c): کنترل متوسط غلظت قند خون در یک دوره ۲-۳ ماهه که میزان طبیعی آن بالاتر از ۷٪ است.

روشهای درمانی:

– درمان طبی: مصرف داروهای تجویز شده توسط پزشک معالج

– اصلاح رژیم غذایی و کنترل وزن، که زیر بنای درمان دیابت است.

– تمرینات ورزشی (حداقل ۳ بار در هفته) و پیاده روی منظم – کنترل قند خون توسط خود شخص (با دستگاه قند خون سنج)

پیگیریها:

از آنجا که دیابت اثر مخرب روی اکثر سیستمهای بدن می‌گذارد لذا بایستی فرد دیابتی بطور مرتب هر سال حداقل دو بار جهت بررسی به پزشک مراجعه نماید.

– مراقبت و بررسی قلبی – عروقی: از نظر پیشگیری از بیماریهای قلبی و افزایش فشار خون.

– مراقبت از چشم: جهت جلوگیری از انواع عوارض بینایی.

– مراقبت از پوست و اندامهای تحتانی و انتهای.

مراقبت از کلیه: که یکی از عوارض شایع دیابت، ایجاد مشکلات کلیوی است.

– مراقبت از دهان و دندان و رعایت بهداشت فردی.

– مراقبت از دستگاه گوارش.

فرد دیابتی، تاریخ مراجعه بعدی به پزشک را جهت پیگیری

بایستی بدانند.

توصیه‌ها:

– در افراد دیابتی بعلت استفاده از داروهای پایین آورنده قند خون و تزریق انسولین ممکن است دچار کاهش قند خون (هیپوگلیسمی) شوند.

فرد دیابتی همیشه بایستی چند آب نبات یا چند حبه قند همراه داشته باشد .