

#### ❖ شرح بیماری

دیابت شیرین غیر وابسته به انسولین (دیابت نوع ۲) در نتیجه عدم توانایی بدن در تولید انسولین کافی و یا ناتوانی از استفاده بهینه از انسولین تولیدی رخ می‌دهد. در این شرایط بدن، قادر به استفاده و ذخیره گلوکز (قند) نمی‌باشد و گلوکز به جای تبدیل به انرژی به جریان خون باز گشته و سبب ایجاد علائم مختلف می‌گردد. دیابت شیرین غیر وابسته به انسولین در افراد بزرگسال چاق شیوع بیشتری نسبت به بقیه دارد. تمام سلول‌های بدن برای انتقال قند از خون به درون سلول‌ها نیازمند انسولین هستند.



#### ❖ علائم شایع

به دنبال این بیماری علائم زیر در فرد ممکن است بروز نماید:

- ✓ خستگی
- ✓ تشنگی زیاد
- ✓ اشتها زیاد
- ✓ دفع ادرار به دفعات زیاد
- ✓ کاهش مقاومت به عفونت‌ها، خصوصاً عفونت‌های مجاری ادراری و عفونت‌های قارچی پوست، دهان، یا مجرای تناسلی

#### ❖ علل بیماری

از عللی که در ایجاد این بیماری می‌تواند تأثیر گذار باشد به موارد زیر می‌توان اشاره نمود:

- ✓ اختلال در استفاده از انسولین در سلول‌های بدن به علل نامعلوم
- ✓ ناکافی بودن انسولین تولید شده از لوزالمعده برای حفظ کار طبیعی سلول‌های بدن
- عوامل شایع افزایش دهنده خطر ابتلاء به بیماری عبارتند از:

✓ چاقی و کم تحرکی

✓ استرس (فشارهای روحی)

✓ حاملگی

✓ استفاده از بعضی از داروها، مانند قرص‌های ضدبارداری، کورتیزول

#### ❖ عواقب مورد انتظار

این نوع از دیابت را غالباً می‌توان با رژیم غذایی مناسب و در صورت لزوم، کاهش وزن تحت کنترل در آورد. کنترل خوب دیابت احتمال بروز عوارض را کم می‌کند. در بعضی از موارد، این نوع از دیابت در سیر پیشرفت خود تبدیل به دیابت وابسته به انسولین می‌شود.

#### ❖ عوارض احتمالی

از عوارضی که به دنبال بروز مرض قند در فرد ایجاد می‌شود به موارد زیر می‌توان اشاره نمود:

- ✓ اختلال بینایی
- ✓ بیماری‌های قلبی - عروقی، (مانند گرفتگی عروق و بیماری عروق کرونر قلب)
- ✓ پایین افتادن قندخون، در صورت استفاده از قرص‌های کاهش دهنده قندخون (این مسأله ندرتاً رخ می‌دهد).
- ✓ بیماری رگ‌های محیطی، که در نتیجه ممکن است پا دچار زخم و حتی قانقاریا شود یا مردان ناتوانی جنسی پیدا کنند.

#### ❖ تشخیص و درمان

- ✓ برای تشخیص، آزمایش‌های خون و ادرار برای اندازه‌گیری قند، چربی خون و بررسی وجود گلوکز (قند) در ادرار انجام می‌شود
- ✓ ممکن است بصورت دوره ای انجام آزمایشات جهت پیشگیری روند کنترل بیماری ضروری باشد.
- ✓ هر چقدر می‌توانید درباره کنترل دیابت و شناسایی علائم و عوارض این بیماری دانش خود را افزایش دهید.
- ✓ همواره تحت نظر پزشک باشید و طبق برنامه ارائه شده جهت بررسی مرتباً مراجعه کنید.
- ✓ همیشه یک دست‌بند یا گردن آویز نشان دهنده بیماری و داروهای مورد استفاده را همراه داشته باشید.
- ✓ وزن خود را در محدوده طبیعی نگاه دارید.

- ✓ عفونتی که در عرض ۳ روز خوب نشود.
- ✓ درد قفسه سینه
- ✓ بدتر شدن علائم اولیه علی‌رغم پایبندی به درمان
- ✓ کاهش سطح هوشیاری

- ✓ در صورت بروز هرگونه بیماری مانند عفونت، به پزشک مراجعه کنید.
- ✓ ممکن است برای درمان عوارضی مانند زخم یا سایر موارد نیاز به بستری و عمل جراحی وجود داشته باشد.

## ❖ داروها

- ✓ امکان دارد توسط پزشک داروهای خوراکی برای کاهش قند خون (داروهای کاهنده قند خون) تجویز شوند. البته تجویز این داروها همیشه ضرورت ندارد. با طبیعی شدن وزن اغلب می‌توان مصرف این داروها را متوقف کرد.

## ❖ فعالیت

- در زمانی که به مرض قند مبتلا هستید از نظر فعالیت محدودیتی وجود ندارد ولی ورزش منظم روزانه یک جنبه مهم در کنترل دیابت به شمار می‌رود که لازم است در این زمینه با پزشک خود مشورت کنید.

## ❖ رژیم غذایی و تغذیه

- در صورت بروز مرض قند لازم است اقدامات زیر را جهت تنظیم رژیم غذایی خود انجام دهید.
- ✓ برای کاهش وزن نیاز به یک رژیم اختصاصی وجود دارد.
- ✓ میزان فیبر غذایی (میوه و سبزیجات) نیز باید در غذا زیاد شود. باید با یک متخصص تغذیه مشورت کنید.
- ✓ با پزشک یا کارشناس تغذیه مشورت کنید.

## ❖ در چه شرایطی به پزشک مراجعه نمائید؟

- ✓ ضعف
- ✓ تعریق
- ✓ رنگ پریدگی
- ✓ تند شدن ضربان قلب
- ✓ تشنج
- ✓ بی‌حسی
- ✓ سوزن سوزن شدن
- ✓ درد در پاها یا دست‌ها

مرکز آموزشی درمانی شهید آیت‌الله دکتربهشتی (ره) قم

جهت دسترسی به مطالب "آموزش بیمار"، به سایت زیر مراجعه فرمائید:

[www.bmc.muq.ac.ir](http://www.bmc.muq.ac.ir)