

زندگی با دیابت

عوارض شایع دیابت عبارتند از :

چشمی، قلبی و عروقی، کلیوی، اندام تحتانی (پاها) و سلامت روانی
بایش ، تشخیص و درمان دیابت به عهده پزشک دیابت است . در صورت نیاز، ارجاع به پزشکان دیگر صورت می گیرد.

بعضی از حقایق مربوط به دیابت :

- شایعترین علت کوری در جهان مربوط به دیابت است .
- شایعترین علت مرگ و میر افراد دیابتی مربوط به عوارض قلبی و عروقی است .
- بیش از ۷۰ درصد از افرادی که مبتلا به دیابت هستند بطور همزمان فشارخون بالا نیز دارند
- شایعترین علت نارسایی شدید کلیه دیابت است . به عبارت دیگر شایعترین علت دیالیز مربوط به دیابت است.
- شایعترین علت قطع عضو (غیر از حوادث) دیابت است .
- میزان شیوع دیابت در ایران بین ۸ تا ۱۱ درصد از جمعیت ۲۰ تا ۸۰ ساله است .
- از هر ۴ نفر مبتلا به دیابت، یک نفر مبتلا به زخم پای دیابت می شود .
- عود زخم در ۴۰ درصد از افرادی که سابقه زخم داشتند رخ می دهد.
- زخم پای دیابت در ۱۵ درصد موارد منجر به قطع عضو می شود.
- حدود ۸۵ درصد آمپوتاسونها با زخم ساده ای شروع می شوند که به راحتی قابل درمان است.
- مرگ و میر ناشی از قطع عضو بزرگ در طی ۵ سال حدود ۵۰ درصد است .
- زخم پای دیابت شایعترین علت بستری افراد دیابتی است.
- مرگ و میر ناشی از قطع عضو بزرگ بیشتر از میزان مرگ و میر ناشی از کل سرطانها است .
- در صورت بروز زخم پا، بایستی پزشک دیابت را در اسرع وقت مطلع سازید.

اهداف کلی درمان دیابت :

- (۱) کنترل قند خون
- (۲) کنترل فشارخون
- (۳) کنترل چربی خون
- (۴) بررسی وضعیت سلامت روان

روشهای درمان دیابت :

- دارو درمانی
- تغذیه مناسب
- ورزش و فعالیت بدنی
- حفظ سلامت روان

انواع دیابت :

- **دیابت نوع ۱** : کمبود ترشح انسولین
- **دیابت نوع ۲** : مقاومت به انسولین
- **دیابت حاملگی** : دیابت محدود به دوران حاملگی
- **سایر انواع** : مثلا در نتیجه مصرف بعضی از داروها



پیشگیری از عوارض :

پیشگیری از عوارض دیابت با کنترل مناسب قند خون، فشارخون و چربی خون و پرهیز از عواملی که سلامت روانی را به مخاطره می اندازند، میسر می شود.

تشخیص دیابت :

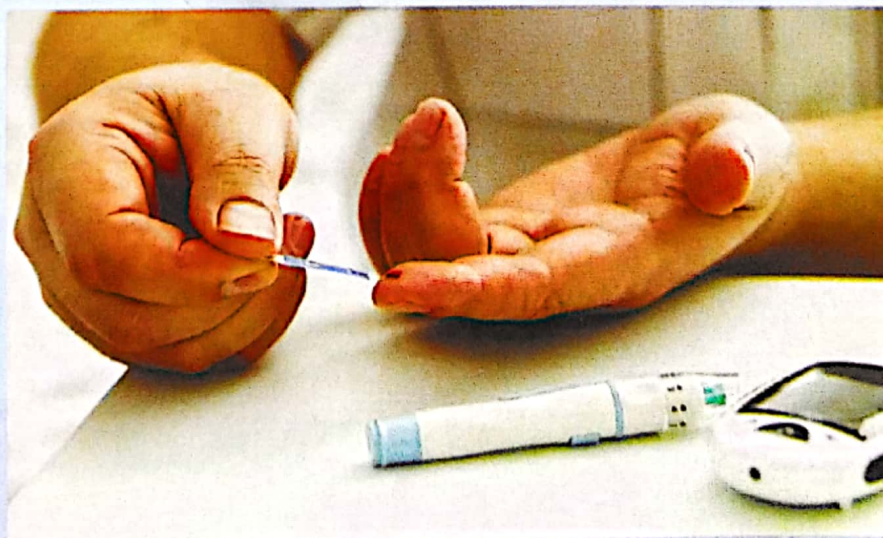
غربالگری قندخون تنها روش شناخته شده برای تشخیص بیماری دیابت است. علایم دیابت زمانی ایجاد می شوند که عوارض ناشی از دیابت در بدن ایجاد شده باشند. تشخیص دیابت از طریق اندازه گیری قند خون در افراد بدون علامت، بهترین روش تشخیص دیابت است. اندازه گیری قندخون در تمام افراد بالای ۴۰ سال توصیه می شود. افراد فامیل (درجه یک) مبتلایان به دیابت نوع ۲، بایستی در سنین پائین تری غربالگری را انجام دهند.

غربالگری (Screening) به معنی اندازه گیری قندخون در افراد بدون علامت جامعه است .

تشخیص دیابت بر اساس علایم اکیداً منع می شود. این علایم عبارتند از : تشنگی بیش از حد، خستگی مفرط، اختلال خواب، تکرر ادرار، کمرختی دست و پا و کندی بهبود زخم.

تالیف : دکتر سعید اتابک

تشخیص دیابت بر اساس علایم اکیداً منع می شود



بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی شهید محلاتی تبریز
کلینیک دیابت