

دیابت

دیابت یکی از شایعترین بیماریهای پزشکی محسوب میشود که باعث افزایش مقدار قند خون (گلوکز) می گردد. عوارض شدیدی می توانند در نتیجه بیماری دیابت ایجاد شوند، مثل بیماری قلبی، بیماری عروقی و جریان ضعیف خون، کوری، نارسایی کلیوی، کندی التیام زخم، سکنه مغزی و سایر بیماریهای عصبی. دیابت قابل علاج نیست ولی می توان با موفقیت آن را کنترل کرد. عوارض ناشی از دیابت با کنترل قند خون، فشار خون و مقادیر بالای کلسترول قابل پیشگیری هستند.

دیابت نوع ۱

اسامی دیگر آن عبارتند از دیابت جوانان یا دیابت وابسته به انسولین. انسولین هورمونی است که از غده پانکراس ترشح می شود و باعث پایین آوردن سطح گلوکز خون می شود. دیابت نوع ۱ معمولا در کودکی یا نوجوانی تشخیص داده می شود و فرد مبتلا نیازمند دریافت انسولین در سراسر عمر خود خواهد بود.

دیابت نوع ۲

به نام دیابت بزرگسالان نیز نامیده می شود و شیوع بالتری نسبت به دیابت نوع ۱ دارد. میزان ابتلا به دیابت نوع ۲ در کودکان و نوجوانان (دهه دوم عمر) به علت افزایش چاقی در این گروه سنی در حال افزایش است. عامل اصلی ایجاد دیابت نوع ۲ مقاومت به انسولین است یعنی بدن قار به تولید انسولین است ولی توانایی مصرف گلوکز را ندارد، با این حال بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲ با کمبود انسولین نیز مواجه هستند ولی این کمبود به اندازه مبتلایان به دیابت نوع ۱ نیست.

انواع دیابت





فاکتورهای خطر

- ۱- وزن بالا، اصلی‌ترین و قابل‌کنترل‌ترین فاکتور خطر برای دیابت نوع ۲ محسوب می‌شود. دستیابی به وزن مناسب (سالم) و حفظ آن ممکن است تنها اقدام لازم برای اکثر افراد در معرض خطر دیابت باشد.
- ۲- سابقه فامیلی دیابت نوع ۲ با احتمال بیشتری فرد را مستعد بیماری دیابت می‌کند.
- ۳- جهت کاهش دادن خطر ایجاد بیماری دیابت نوع ۲ رعایت موارد زیر توصیه می‌شوند:
افزایش فعالیت بدنی، اجتناب از مصرف بیش از اندازه قند و غذاهای فرآوری شده (مثل کنسرو)، مصرف غذاهایی که دارای چربی پایین و حاوی سبزیجات باشند و استفاده از رژیم غذایی حاوی سبوس.

علائم و نشانه‌ها

علائم معمول بیماری دیابت عبارتند از:

تشنگی بیش از حد، خستگی، ابتلا مکرر به بیماری‌ها و عفونتها، جریان خون ضعیف (گزگز شدن یا بی‌حسی در پاها یا دست‌ها)، کندی التیام زخم‌ها، تاری دید و کاهش وزن.
اکثر افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ بدون علامت هستند و در زمان آزمایش خون برای بیماری‌های دیگر یا از طریق غربالگری در افراد پرخطر شناسایی می‌شوند.

درمان

- ⊗ انسولین بصورت مادام‌العمر جهت درمان دیابت نوع ۱ مصرف می‌شود.
- ⊗ اساس درمان دیابت نوع ۱ و ۲ عبارتند از: تغذیه مناسب، فعالیت بدنی روزانه، ترک مصرف سیگار و پایش مقدار خون همراه با اندازه‌گیری مرتب مقدار هموگلوبین A1c.
- ⊗ هموگلوبین A1c معیاری جهت کنترل طولانی مدت قند خون است.
- ⊗ مصرف داروهای خوراکی در دیابت نوع ۲ زمانی توصیه می‌شوند که با وجود رعایت رژیم غذایی و ورزش به مدت چندین ماه، مقدار قند خون کاهش نیابد.
- ⊗ داروهای گوناگونی برای درمان دیابت تیپ ۲ وجود دارند.
- ⊗ درمان دیابت در هر فرد نسبت به فرد دیگر متفاوت است و براساس نیازهای درمانی وی انجام می‌شود.
- ⊗ در صورتی که رژیم غذایی، ورزش و داروهای خوراکی قادر به کنترل قند خون نباشند بایستی از انسولین جهت درمان دیابت نوع ۲ استفاده کرد. همانطور که در دیابت نوع ۱ توصیه می‌شود، پایش دقیق قند خون جهت اجتناب از خطر افت قند خون و نیز کنترل مناسب مقادیر انسولین تجویز شده، باید انجام گیرد.

بیمارستان فوق تخصصی شهید محلاتی تبریز
مرکز پیشگیری و ارتقاء سلامت