

تعریف دیابت

دیابت شایع‌ترین بیماری مزمن متابولیک است. در بدن افراد دیابتی انسولین به میزان کافی وجود ندارد یا انسولین قادر به انجام وظایف خود نیست در نتیجه به علت مقاومت بدن نسبت به انسولین، قند خون بالا می‌رود. هورمون انسولین در بعضی از سلول‌های غده پانکراس تولید می‌شود و عملکرد آن هدایت قند به داخل سلول‌های بدن است. در غیاب انسولین و یا اختلال عملکرد آن قند به مصرف سلول‌ها نمی‌رسد و قند خون افزایش می‌یابد. تمامی عوارض دیابت ناشی از افزایش قند خون می‌باشد.

انواع دیابت

① دیابت نوع ۱

این نوع دیابت در اثر تخریب سلول‌های پانکراس بوجود می‌آید و نهایتاً هورمون انسولین تولید نمی‌شود. معمولاً در دوران کودکی آغاز می‌شود ولی بروز آن در جوانی و نوجوانی هم شایع است.

درمان دیابت نوع ۱: تزریق انسولین

② دیابت نوع ۲

در این نوع از دیابت بافت‌های مختلف بدن نسبت به عملکرد انسولین مقاومت نشان می‌دهند. این نوع دیابت بیشتر در افراد چاق دیده می‌شود.

درمان دیابت نوع ۲:

۱) داروهای خوراکی کاهش دهنده‌ی قند خون

۲) تزریق انسولین

③ دیابت بارداری

دیابت بارداری با قند خون بالاتر از حد نرمال در زمان بارداری تشخیص داده می‌شود. زنان مبتلا به دیابت بارداری، در معرض عوارض دیابت در زمان بارداری و زایمان می‌باشند. زنان باردار مبتلا و فرزندشان بیشتر در معرض ابتلا به دیابت نوع ۲ می‌باشند.



عوامل مستعد کننده دیابت نوع ۲

- وزن بالا به خصوص چاقی دور کمر و باسن
- سابقه خانوادگی مثبت
- کم تحرکی و استرس
- رژیم غذایی سرشار از چربی و کربوهیدرات
- افراد مبتلا به پری دیابت (افراد با قند خون ناشتا ۱۰۰-۱۲۶ mg/dl)

علائم و نشانه‌ها

دیابت اغلب به دلیل علائم و نشانه‌هایی که بی‌خطرند یا اصلاً به نظر نمی‌رسند، تشخیص داده نمی‌شود. در صورتیکه تشخیص و درمان به موقع دیابت بسیاری از عوارض و خطرهای جدی آن را کاهش می‌دهد. بعضی از نشانه‌ها و علائم دیابت شامل:

- تشنگی شدید
- تکرر ادرار
- تاری دید
- خواب آلودگی
- ضعف و گرسنگی شدید
- تأخیر در بهبود زخم‌های بدن



تشخیص دیابت

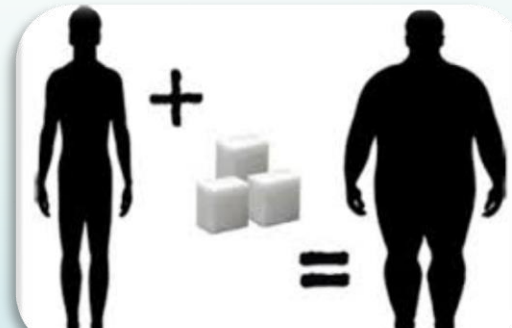
۱. قند خون ناشتا بالاتر از ۱۲۶ mg/dl

۲. قند خون بعد از غذا (حدوداً ۲ ساعت) بالای ۲۰۰ mg/dl

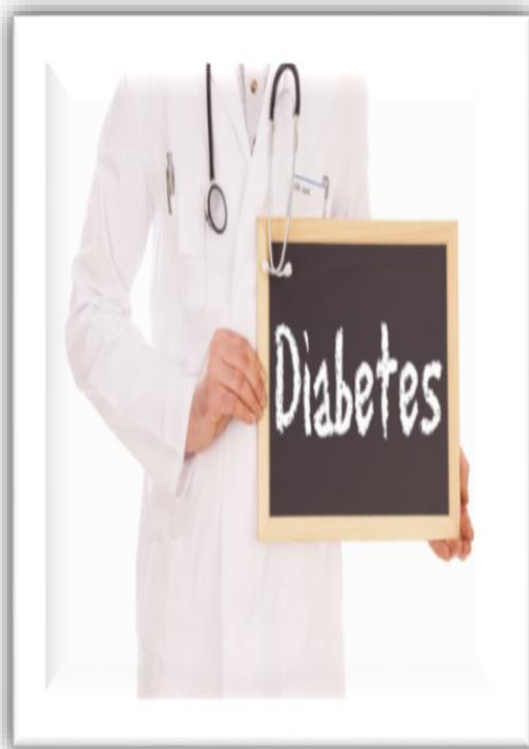
تشخیص پری دیابت

۱. قند خون ناشتا ۱۰۰-۱۲۶ mg/dl

۲. قند خون بعد از غذا (حدوداً ۲ ساعت) ۱۴۰-۲۰۰ mg/dl



دیابت را بشناسیم



نکته مهم

اصلاح سبک زندگی شامل تعدیل و ایجاد تغییرات در همه جوانب و فعالیت‌های روزمره زندگی از جمله تغییر در برنامه غذایی، فعالیت جسمی، باورها و رفتارهای فرد است. همه این تغییرات در کنار یکدیگر، می‌توانند در وضعیت سلامت بدن اثرگذار باشند.

انجام فعالیت‌های ورزشی منظم نقش اساسی در مهار دیابت دارد. ورزش، پاسخ‌دهی سلول‌های بدن به انسولین را افزایش می‌دهد.



پیشگیری از دیابت

- اصلاح شیوه‌ی زندگی
- کاهش وزن
- انجام حداقل ۳۰ دقیقه ورزش روزانه
- ترک سیگار و الکل
- داشتن رژیم غذایی سالم (مصرف انواع میوه و سبزی و فرآورده‌های لبنی کم چرب و کاهش مصرف غذاهای سرخ کردنی و کاهش مصرف همه انواع روغن ها و چربی‌ها)

برنامه کنترل دیابت شامل موارد زیر است:



اگر مبتلا به دیابت هستید با رعایت اصول زیر می‌توانید زندگی سالم و بانشاطی داشته باشید. این اصول عبارتند از:

- رژیم غذایی سالم
- آموزش
- کنترل مرتب قند خون
- فعالیت جسمانی
- مصرف منظم داروها (قرص یا انسولین)

با تغییر شیوه زندگی، ابتلا به **دیابت** را

مغلوب کنیم.

معاونت دانشجویی
مرکز بهداشت و درمان
واحد تغذیه

