



وحد، پیشگیری و ارتقاء سلامت

" دیابت را بهتر بشناسیم تا با دیابت خوب زندگی کنیم "



بیمارستان آریا
ARYA HOSPITAL

تاریخ تنظیم: دی ماه ۱۳۹۷

دیابت چیست؟

دیابت یکی از انواع بیماریهای مهم غیر واگیردار و مزمن می باشد که امروزه در دنیا افراد زیادی به آن مبتلا هستند. دیابت یک نوع اختلال در تولید و عمل هورمون انسولین و سوخت و ساز بدن است بطوریکه سلولها قادر به استفاده کامل از قند نمی باشند و قند خون بالاتر از حد طبیعی آن می شود.

چند نوع دیابت وجود دارد؟

دیابت نوع یک: به نام دیابت وابسته به انسولین می باشد که به این دلیل تخریب سلولهای بتا لوزالمعده و عدم ترشح انسولین (بیشتر در افراد زیر ۳۰ سال) اتفاق می افتد. این افراد نیازمند تزریق انسولین می باشند.

دیابت نوع دوم: به نام دیابت غیر وابسته به انسولین می باشد. این بیماران معمولاً نیاز به انسولین ندارند و با کنترل رژیم غذایی و ورزش و کنترل وزن خود می توانند قند خون را تنظیم نمایند. یک بیماری پیشرونده بوده و بعد از مدتی از شروع بیماری نیاز به داروهای کاهش دهنده قند می باشد. البته در موارد حاد بیماران نیاز به انسولین دارند.

دیابت حاملگی: این نوع دیابت در دوران بارداری بوجود می آید و عموماً بعد از زایمان از بین می رود ولی احتمال ابتلا به دیابت در سالهای بعد، زیاد است.

چه عواملی در ایجاد دیابت نوع ۲ مهم می باشد؟

عوامل خطر در این نوع دیابت عبارتند از: ۱- سابقه خانوادگی ۲- اضافه وزن و چاقی شکمی ۳- سن بالای ۳۰ سال ۴- دیابت حاملگی در گذشته ۵- اختلال قند خون ناشتا ۶- اختلال تحمل گلوکز ۷- نژاد ۸- سابقه تولد نوزاد با وزن بیش از ۴ کیلوگرم ۹- شیوه غلط زندگی شامل برنامه غذایی نادرست، فعالیت بدنی کم و چاقی و اضافه وزن که از مهمترین عوامل ابتلا می باشد.

طریقه تشخیص دیابت نوع ۲

تشخیص دیابت نوع ۲ بر اساس آزمایش خون صورت می گیرد. میزان قند خون ناشتا بین ۷۰ تا ۱۰۰ میلی گرم در دسی لیتر طبیعی می باشد و دیابت زمانی تشخیص داده می شود که:

- ۱- قند خون ناشتا در ۲ آزمایش بالاتر از ۱۲۶ میلی گرم در دسی لیتر باشد.
- ۲- یک نمونه تصادفی خون بدون توجه به آخرین وعده غذایی بالاتر از ۲۰۰ و همراه با علائم دیابت باشد.
- ۳- قند خون ۲ ساعت پس از مصرف ۷۵ گرم گلوکز بالاتر از ۲۰۰ باشد.

دیابت نوع ۲ با چه علائمی آغاز می شود؟

نشانه های دیابت نوع ۲، معمولاً به تدریج ایجاد می شود و ممکن است تا سالها پس از ایجاد بیماری پدیدار نشود. یک فرد دیابتی ممکن است هیچ یک از علائم را نداشته یا برخی از آنها را داشته باشد:

تکرر ادرار، تشنگی فراوان، کاهش وزن سریع بدون دلیل، خستگی، پوست خیلی خشک، بهبود کند زخم ها، افزایش ابتلا به بیماریهای عفونی، از دست دادن آب بدن، احساس گرسنگی بیش از حد، کاهش بینایی ناگهانی و تاری چشم، سوزن سوزن شدن و بی حسی دستها، گرفتگی پاها در هنگام خواب.

علل هیپوگلیسمی (افت قند خون)

افت قند خون به کمتر از ۷۰ میلی گرم در دسی لیتر در بیماران دیابتی با دلایل متعددی چون، خطا در مصرف دارو یا انسولین، حذف وعده های غذایی، مصرف ناکافی غذا در وعده ها، مصرف نکردن میان وعده، افزایش ورزش بدون مصرف غذا و مصرف الکل بدون غذا خوردن اتفاق می افتد. شایعترین علت، مصرف نامناسب دارو می باشد.

نشانه های افت قند خون: سردرد، تعریق زیاد، گرسنگی شدید، افزایش طپش قلب، عرق سرد، سرگیجه و سردرگمی، کاهش تمرکز، لرزیدن زانو، پوست مرطوب و رنگ پریده، تنفس تند و کوتاه، خستگی، تاری دید، اختلال تعادل و هماهنگی بدن، ضعف و احساس سستی، بی حسی لب و زبان، حالت تهوع، تشنج، اختلال هوشیاری بصورت خواب آلودگی و نهایتاً اغما و بیهوشی.

درمان فوری هیپوگلیسمی (کاهش شدید قند خون)

ابتدا قند خون اندازه گیری شود در صورت پائین بودن قند خون کمتر از ۷۰، خیلی سریع ۳ تا ۴ حبه قند یا ۱ عدد شکلات یا نصف لیوان آبمیوه قندی یا آب قند به بیمار داده شود و پای بیمار بالاتر از سطح بدن قرار بگیرد. بعد از ۱۵ دقیقه، قند خون اندازه گیری شده اگر قند بالا نیامده باشد دوباره نصف لیوان آب قند داده شود. در مواردی که امکان اندازه گیری سریع قند خون وجود ندارد و یا بیمار دچار کاهش هوشیاری است، درمان سریع توصیه می شود. و در مواردیکه بیمار غیر هوشیار است، درمان تزریقی گلوکز یا آمپول گلوکاکون توصیه می شود.

علل هیپرگلیسمی (افزایش قند خون)

افزایش قند خون به دلیل کاهش تولید انسولین در بدن یا مصرف نکردن دارو یا انسولین، زیاد خوردن غذا، مصرف مواد قندی و غذاهای غیر مجاز، فعالیت بدنی کمتر از معمول، مصرف بعضی داروها و عفونت و بیماری اتفاق می افتد.

نشانه های افزایش قند خون

شایع ترین علائم عبارتند از: افزایش تشنگی، کاهش یا افزایش اشتها، افزایش دفع ادرار، خستگی، ضعف، کاهش وزن سریع، خشکی پوست و خارش آن، کند شدن بهبود زخم، کاهش هوشیاری و اگر رسیدگی نشود بیهوشی.

عوارض طولانی مدت (مزمن) دیابت در بدن چیست؟

قند خون اگر خوب کنترل نشود عوارض بسیاری در سالهای آتی مثل فشار خون بالا، چربی خون بالا، نارسایی کلیوی، اختلالات قلبی عروقی، مشکلات چشمی، زخمهای پوستی و زخم پا، سکته مغزی، بیماریهای اعصاب، لته و دهان و ... ایجاد می کند.

درمان دیابت نوع ۲ چگونه می باشد؟

درمان اصلی دیابت نوع ۲ تغییر شیوه زندگی و اصلاح رژیم غذایی، تحرک کافی و ورزش و در صورت چاقی، کاهش وزن می باشد. اگر با رعایت موارد فوق ظرف ۳ ماه قند خون به حد طبیعی نرسید علاوه بر تغییر شیوه زندگی نیاز به مصرف داروهای خوراکی زیر نظر پزشک می باشد. بنابراین مراحل درمان عبارتند از:

- ۱ - مراقبت های تغذیه ای و رعایت رژیم غذایی مناسب زیر نظر مشاور تغذیه ۲ - فعالیت بدنی و ورزشی بطور منظم
- ۳ - دارو درمانی زیر نظر پزشک
- ۴ - اندازه گیری گلوکز خون جهت تنظیم قند خون
- ۵ - آموزش درمان توسط بیمار جهت تنظیم روزانه قند خون.

اولین اقدام درمانی رعایت رژیم غذایی می باشد.

بیمار دیابتی با یک رژیم غذایی مناسب تجویز شده توسط کارشناس تغذیه می تواند

- ۱ - قند خون خود را به خوبی کنترل نماید.
- ۲ - از بالا و پائین رفتن قند خون و متعاقب آن ضعف و بیماری و گرسنگی در طول روز اجتناب نماید.

۳- از مبتلا شدن به عوارض دیابت (بیماری قلبی، کلیوی و آسیبهای چشمی و ...) جلوگیری نماید.

۴- وزن طبیعی داشته و بنابراین فعالیت عادی و روزمره خود را ادامه دهد.

رژیم غذایی بیماران دیابتی

روزانه بطور منظم ۳ وعده اصلی و ۳ میان وعده در ساعات معینی مصرف کنید.

در غذای روزانه شما باید از تمام گروه های غذایی زیر وجود داشته باشد میزان مصرف هر یک از این گروهها را کارشناس تغذیه با توجه به سن، جنس، وزن، قد و نوع فعالیت و بیماریها و شرایط زندگی شما تعیین می کند.

۱- گروه نان و غلات: از نانهای سبوس دار و کم نمک مثل سنگک، بربری و نان جو به جای نان لواش و باگت مصرف نمایید.

در مصرف سیب زمینی احتیاط کنید. سیب زمینی پخته و پوره مصرف نکنید.

■ از مصرف قند و شکر، مربا، عسل، نبات، شکلات، شیرینی جات، بیسکوئیت، کیک، کلوچه، کمپوت، زله، انواع شربت‌ها و آبمیوه های قندی و

نوشابه خودداری کنید و به جای آن از توت خشک و یا کشمش به مقدار کم استفاده کنید.

■ در طول هفته حداقل ۲ بار حبوبات پخته (با برنج و نان به مقدار کم) مصرف کنید.

۲- گروه پروتئین ها: از مصرف دل، جگر، قلوه، سوسیس، کالباس، پیتزا، پنیر پیتزا و پنیر خامه ای و پُرچرب خودداری کنید.

مصرف گوشت قرمز را محدود نموده و به جای آن از گوشت‌های سفید شامل مرغ (بدون پوست)، ماهی و پرندگان و سفیده تخم مرغ (به جای زرده تخم مرغ)، یا هفته ای ۲ بار گوشت گوساله بدون چربی (مغز ران) به میزان کم استفاده کنید.

- مصرف نمک را محدود کرده و از مصرف غذاهای پر نمک مانند خیار شور، رب گوجه فرنگی، انواع سس و مانند اینها اجتناب کنید.

۳- گروه شیر و ماست: شیر و ماست مصرفی شما باید کم چرب باشد از مصرف شیر پر چرب و ماست چکیده و خامه ای خود داری کنید.

۴- گروه روغن‌ها و چربیها: از مصرف کره، خامه، مارگارین، روغن جامد و سس مایونز خودداری کنید و به جای آن از روغنهای مایع و روغن زیتون و روغنهای گیاهی به مقدار کم استفاده کنید.

به جای سرخ کردن غذاها از روشهای دیگر پخت مثل بخارپز کردن، آبپز کردن، کباب کردن و تهیه داخل فر استفاده کنید.

۵- گروه سبزیجات: در هر وعده ای غذایی از انواع سبزیجات که فیبر کافی دارند به صورت خام یا پخته مصرف نمایید.

۶- گروه میوه جات: میوه برای بیماران دیابتی ممنوع نیست ولی نوع میوه و مقدار هر میوه بستگی به قند خون بیمار دارد.

بهتر است از میوه های شیرین خربزه، هندوانه، انگور، موز، انجیر، میوه شیرین، خرما، بی، هویج نباشد.

تذکرات مهم

- همواره وزن خود را کنترل کنید و در صورت اضافه وزن تحت نظر کارشناس تغذیه وزن خود را کم کنید.
- همواره فشار خون و قند خون خود را زیر نظر پزشک کنترل کنید.
- معاینات پزشکی سالانه شامل معاینه چشم، کلیه، دندان ها، لته ها و پاها و واکسیناسیون به موقع و آزمایشات مرتب زیر نظر پزشک را فراموش نکنید.
- دخانیات بخصوص سیگار و الکل مصرف نکنید.
- استرس و عصبانیت خود را کنترل کنید، امید به آینده داشته باشید و نگاه خود را به زندگی تغییر داده و شیوه زندگی خود را اصلاح کنید.
- روزانه قند خون خود را توسط دستگاه تست قند (گلوکومتر) اندازه گیری کنید.
- به منظور کنترل قند خون خود بطور منظم ورزش کنید

ورزش معجزه دیابت

ورزش علاوه بر حفظ تناسب اندام و احساس مطبوع و لذت بخش و نشاط روحی باعث کنترل وزن، کنترل قند، کاهش فشار و چربی خون، پیشگیری از سکت قلبی، تقویت سیستم دفاعی بدن، رهایی از دردهای آرتروز و به تأخیر انداختن پوکی استخوان و پیشگیری از انواع سرطان و نیز در سلامت فکر و حتی اخلاق افراد مؤثر است. ورزش همچنین در دراز مدت نیاز به دارو و انسولین را کاهش داده و روند بروز عوارض دیابت در آینده را کند می کند. ورزشهای هوازی مثل پیاده روی، قدم زدن، به آهستگی دویدن، شنا یا نرمش در آب و ورزشهای قدرتی مثل بدنسازی و ورزشهای کششی مفید می باشد

چقدر ورزش کنیم؟

ابتدا به مدت ۱۵ دقیقه پیاده روی آرام ۲ بار در هفته کافیت. بتدریج به شدت و زمان ورزش بیفزایید و به مدت ۴۵ - ۳۰ دقیقه، ۵ - ۴ بار در هفته افزایش دهید تا اثرات آن را در کنترل قند خود ببینید. در صورت مناسب بودن قند خون ۱ تا ۲ ساعت قبل از ورزش یک وعده غذای نشاسته ای (نان) همراه با مواد فیبری (سبزیجات) مصرف کنید و در هنگام ورزش حتماً یک ماده شیرین مثل قند یا شکلات همراه داشته باشید تا در صورت افت قند از آن استفاده کنید. در صورت انجام ورزشهای سنگین، در مورد کم کردن دوز داروها در روز ورزش با پزشک خود مشورت کنید.

چه کسی نباید ورزش کند؟

کسی که دچار عوارض دیابت می باشد مثل مشکلات چشمی، مشکلات قلبی - عروقی و اختلالات عصبی و حسی در پا و قند خون بالای ۳۰۰ از ورزش کردن سنگین باید اجتناب نماید.

کنترل استرس: کمکی مؤثر در درمان دیابت

استرس نقش مهمی در پیشرفت دیابت دارد و هر روشی که استرس را کم کند در کنترل دیابت و سلامت عمومی مؤثر است. یوگا و مدیتیشن (تمرکز ذهنی) آثار مثبتی بر سطح گلوکز خون دارد.

مراقبت از انگشتان پا

زخم پا، یکی از دلایل شایع بستری شدن بیماران دیابتی در بیمارستان است این زخمها از جراحتهای کوچک شروع شده که بعداً بتدریج عمیق و عفونی شده و بافتهای نرم اطراف را عفونی کرده که در موارد حاد منجر به قطع عضو می گردد. ماساژ پا با روغن های گیاهی یکی از روشهای نسبتاً آسان است که می تواند تا حد زیادی در کاهش سفتی و خشکی پوست و کندی جریان خون در پا مؤثر باشد

عوامل خطر در ایجاد زخم پا

۱- خاک و عرق پا ۲- کفش های نامناسب ۳- ریگ داخل کفش ۴- کوتاه کردن غیر صحیح ناخن ها ۵- میخچه ۶- کش جوراب ۷- پوست سخت و خشک ۸- راه رفتن با پای برهنه ۹- عفونت قارچی پا بنابراین سعی کنید در هنگام ورزش و پیاده روی از کفش و جوراب مناسب استفاده کنید و روزانه بخصوص بعد از ورزش پای خود را از نظر بریدگی، تاول، زخم یا تورم بررسی کنید و در صورت مشکل، سریع به پزشک مراجعه کنید.

داروها: داروهای خوراکی و انسولین درمانی

در صورتی که بیماری دیابت نوع ۲ با کمک برنامه غذایی و ورزش پس از ۳ ماه تنظیم نشد داروهای خوراکی زیر نظر پزشک شروع می شود. اگر پس از ۳ تا ۶ ماه تجویز داروهای خوراکی قند تنظیم نشود با نظر پزشک انسولین درمانی آغاز می شود. البته در مواردی که بیمار بعد از چند سال از شروع دیابت و با قند خون بالا برای اولین بار مراجعه نموده، لازم است درمان دارویی از همان ابتدا شروع شود.

تنظیم: خانم زینب نبی زاده (سوپر وایزر آموزشی)
پزشک تایید کننده: خانم دکتر آرام پیروزی
(متخصص داخلی)

