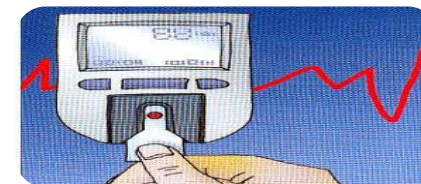




دانشگاه علوم پزشکی شیراز

بیمارستان شهدای سلامت نی ریز

آشنایی با بیماری دیابت



تهیه کننده: شهناز بنان

کارشناس پرستاری

تاریخ تهیه: بهار 1401

تاریخ بازنگری: 1404

منابع: برونر سودارث دیابت

تایید کننده: دکتر محمدصادق قاسم پورمتخصص داخلی

دیابت چیست؟

دیابت وضعیتی است که در آن سلولهای بدن دچار کمبود انرژی می شوند و دلیل آن این است که قند به جای اینکه وارد سلولها شود در خون باقی می ماند. علت پیدایش این شرایط در بدن کمبود انسولین است. انسولین هورمونی است که از غده لوزالمعده (پانکراس) ترشح می شود. بعضی از غذاها (غذاهای قندی و نشاسته ای) طی مراحل هضم شده به قند تبدیل می گردند. قند برای بدن ما بعنوان سوخت عمل می کند و برای فعالیت های حیاتی انرژی فراهم می سازد (مانند بنزین که خودرو را حرکت در می آورد). در خون همه افراد در هر شرایطی مقداری قند یافت می شود. این مقدار در حالت طبیعی 70-110 میلی گرم در دسی لیتر است. انسولین موجب ورود قند به سلول ها می شود تا این قند برای تأمین انرژی مورد استفاده قرار گیرد. انسولین ماده کلیدی و اصلی است که سبب انتقال قند از خون به سلولهای بدن می شود. بدون وجود انسولین قند نمی تواند از جریان خون خارج و وارد سلول ها (بجز سلولهای مغزی) گردد.

دیابت به دو نوع عمده تقسیم می شود :

دیابت نوع 1 :

در دیابت نوع 1 غده لوزالمعده توانایی تولید انسولین را ندارد و این ماده باید حداقل روزی یکبار از طریق تزریق وارد بدن گردد. به این حالت دیابت وابسته به انسولین نیز گفته می شود و بیشتر در کودکان و نوجوانان دیده می شود.

دیابت نوع 2 :

در دیابت نوع 2 غده لوزالمعده انسولین تولید می کند اما یا مقدار آن ناکافی است و یا بدن نسبت به آن مقاوم می باشد. اضافه وزن از جمله عواملی است که بدن را نسبت به انسولین مقاوم می کند. این نوع دیابت بیشتر در افراد مسن (بالای 40 سال) دیده می شود و غالباً ارثی است.

نکته مشترک این دو نوع دیابت این است که قند خون بسیار بالا می رود (هیپرگلیسمی).

عوامل خطرزا برای ابتلا به دیابت نوع 2 :

- ❖ سن بیشتر از 45 سال
- ❖ اضافه وزن
- ❖ سابقه دیابت در پدر، مادر، خواهر یا برادر
- ❖ سابقه ابتلا به دیابت حاملگی یا زایمان نوزاد با وزن بیشتر از 4 کیلوگرم

❖ فشار خون بیشتر یا مساوی 140/90

❖ کلسترول غیرطبیعی، HDL کمتر یا مساوی 35

یا تری گلیسیرید بیشتر یا مساوی 250

❖ عدم تحرک بدنی

افرادی که دارای یک یا چند عامل از عوامل خطرزای ذکر شده در بالا باشند باید از نظر ابتلا به دیابت آزمایش بدهند و سعی کنند با رعایت رژیم غذایی مناسب، ورزش و در صورت لزوم مصرف قرصهای ضد فشار خون و چربی از ابتلا به دیابت نوع 2 جلوگیری کنند یا آنرا به تأخیر بیندازند.

علائم دیابت :

علائم اصلی دیابت شامل پرادراری، تشنگی بیش از حد، کاهش وزن قابل توجه، افزایش اشتها و خستگی زودرس و شدید است. علائم دیگر شامل موارد زیر است:

❖ عفونت مکرر دهان، پوست، ناحیه تناسلی یا مثانه

❖ تاری دید

❖ سوزش و گزگز نوک انگشتان دست یا پاها

❖ خستگی و خارش پوست

این علامت ها ممکن است خفیف باشند بطوری که فرد متوجه آنها نگردد.

☞ تشخیص دیابت :

در صورت وجود هر کدام از موارد زیر تشخیص دیابت مسجل است :

1) دو بار قند خون ناشتا بیشتر یا مساوی 126 باشد. (فرد باید حداقل 8 ساعت چیزی نخورده باشد)

2) یک قند خون (بدون توجه به زمان غذا خوردن) بیشتر یا مساوی 200 باشد و علائم دیابت مثل پرادراری، پرنوشی و کاهش وزن قابل توجه وجود داشته باشد.

3) 2 ساعت بعد از خوردن 75 گرم گلوکز خوراکی قند خون بیشتر یا مساوی 200 باشد.

درمان :

افراد مبتلا به دیابت نوع 1 حتماً باید انسولین تزریق کنند ولی افراد مبتلا به دیابت نوع 2 می توانند با رژیم غذایی مناسب، ورزش و در صورت لزوم مصرف قرص، بیماری خود را کنترل کنند. در بعضی موارد که لوزالمعده بیش از اندازه تنبل می شود افراد مبتلا به دیابت نوع 2 نیز ممکن است به انسولین نیاز پیدا کنند.

عوارض دیابت :

اگر قند خون سالهای طولانی بالا بماند عوارض بعدی دیابت (مثل بیماری قلبی، سکته مغزی، کوری، بیماری کلیوی، اختلال در سیستم عصبی، عفونتهای لثه و قطع عضو) پدید می آیند. بخاطر داشته باشید که افراد دیابتی بیمار نیستند، بلکه تنها شرایطی بر بدن آنها حاکم است که نیاز به مراقبت دارند و این افراد می توانند یک زندگی عادی داشته باشند.

اهداف تعیین شده برای افراد دیابتی :

قند خون قبل از صرف غذا \leftarrow 90-130mg/dl

قند خون 1 تا 2 ساعت بعد از صرف غذا \leftarrow کمتر از 180mg/dl

HbA1C \leftarrow کمتر از 7 درصد

کلسترول تام \leftarrow کمتر از 200

تری گلیسیرید \leftarrow کمتر از 150

HDL \leftarrow در مردان بیشتر از 40 و در زنان بیشتر از 50

LDL \leftarrow کمتر از 100

فشار خون \leftarrow کمتر از 130/80

منابع: برونر سوارث دیابت



وب سایت : neyritshp.sums.ac.ir
شماره تماس : 02132011104
پورتال : 02132011104

با استفاده از نرم افزار بارکد خوان از طریق تلفن همراه می توانید فایل متنی پمفلت را دانلود نمایید.