



دیابت



تهیه و تنظیم

رئیس علمی بخش داخلی: دکتر مجیدی

سوپروایزر آموزشی: بیرامی

سرپرستار بخش: ش - صمدزاده

رابط آموزشی: لیلا جلالی

تاریخ تدوین: ۱۴۰۰

ویرایش: دوم

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۴

کد سند: PA-PHE-۶۱

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 و در صورت نیاز به داروهای کاهش دهنده قند استفاده می کنند. 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:

قند خون ناشتا در ۲ آزمایش بالاتر از ۱۲۶ میلی گرم در دسی لیتر باشد.

یک نمونه تصادفی خون بدون توجه به آخرین وعده غذایی بالاتر از ۲۰۰ و همراه با علائم دیابت باشد.

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، گرسنگی بیش از حد، کاهش بینائی 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 به دلیل 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.

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 ۳

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.

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 ۴

سالهای آتی مثل فشار خون بالا، چربی خون بالا، نارسایی کلیوی، اختلالات قلبی عروقی، مشکلات چشمی، زخمهای پوستی و زخم پا، سکنه 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 خود بیمار جهت تنظیم روزانه قند خون.

در صورت داشتن هرگونه مشکل پس از ترخیص میتوانید با شماره تلفن زیر تماس بگیرید

شماره تماس بیمارستان

۰۴۱-۳۷۷۶۳۰۹۰

داخلی ۳۵۶

منبع: درسمانه داخلی جراحی برونر و سودارث