

دیابت



بیمارستان حضرت رسول(ص) جوانروود



تمیه کننده: طیب میرگی

بخش داخلی

درمان دیابت نوع دوم هم بر پایه‌ی تغذیه صحیح، کاهش وزن، ورزش و استفاده از قرص‌های کاهش دهنده قند خون می‌باشد.

توصیه‌های:

- 1- وعده غذایی را افزایش دهید اما حجم غذا را در هر وعده کم کنید. از فیبر هم استفاده کنید چون از کاهش ناگهانی قند خون جلوگیری می‌کند.
- 2- همیشه همراه خود قند و شکلات داشته باشید.
- 3- کارت شناسایی، افراد دیابتی را همراه داشته باشید.
- 4- از حذف وعده غذایی بپرهیزید.
- 5- مرتب قند خون خود را چک کنید.
- 6- مراقب پاهای خود باشید، از پوشیدن جوراب و کفش‌های تنگ اجتناب کنید، در صورت زخم در انگشتان، ناحیه دچار زخم را حرکت دهید تا باعث بهبود جریان خون در آن‌ها شود.

منبع: بروونر سودارت

عوارض: بالا بودن طولانی مدت قند خون باعث بروز عوارض در قلب و عروق خونی و کلیه‌ها و اعصاب بدن می‌گردد. در غیاب انسولین یا مقاومت به انسولین، بدن به جای قند از چربی و پروتئین استفاده می‌کند که این کار عواقب خطرناکی دارد و باعث بروز اسیدوز دیابتی (کمای دیابتی) می‌گردد.

علام کمای دیابتی:

افرادی که دچار کمای دیابتی می‌شوند سریع و عمیق نفس می‌کشند. دهان بیمار بوى استون یا بوى میوه می‌دهد همچنین فرد ممکن است اظهار درد شکم، تهوع یا استفراغ کند.

- افراد دیابتی باید تحت نظر متخصص چشم و کلیه باشند.
- افراد دیابتی به علت اختلال در اعصاب نسبت به افراد عادی درد را کمتر احساس می‌کنند در نتیجه مستعد زخم و عفونت در پا می‌باشند. و این افراد به دلیل آسیب عروق خونی مستعد حملات قلبی و سکته‌های قلبی می‌باشند.
- دیابت درمان قطعی ندارد درمان دیابت نوع ۱ استفاده همیشگی از انسولین تزریقی است.

سایر علائم: خستگی، بی حسی، خشکی پوست

- وجود سابقه دیابت حاملگی یا تولد نوزاد بیشتر از ۴

کیلوگرم در خانمهای

درمان:

۱- رژیم درمانی - کاهش وزن

به یاد داشته باشید بهترین رژیم درمانی استفاده به جا از قند، نشاسته، چربی و پروتئین می باشد همچنین استفاده از فیبر توصیه می شود.

۲- ورزش و فعالیت

بیماران دیابتی در نظر داشته باشند تنها زمانی ورزش کنند که سطح قند خون نزدیک حد طبیعی باشد زیرا اگر قند خون بالا باشد و فرد ورزش سنگین انجام دهد کبد هم قند خون بیشتری را آزاد می کند و خود باعث افزایش قند خون می شود. همچنین احتمال احتمال ناگهانی افت فشار خون و قند خون هم وجود دارد و درنتیجه همیشه همراه خود ۲ حبه قند، یک شکلات یا مقداری قند داشته باشید.

علائم کاهش قند خون: تعریق، گرسنگی، ضعف

۳- دارودرمانی



انواع دیابت

۱- دیابت نوع ۱:

این نوع دیابت بیشتر در افراد زیر ۳۰ سال

دیده شده است که به آن دیابت جوانی هم می گویند.

۲- دیابت نوع ۲:

این دیابت شایع ترین نوع دیابت می باشد و معمولاً بعد از سن ۳۰ سالگی به دنبال چاقی دیده می

شود که به آن دیابت بزرگسالی می گویند.

درمان: کاهش وزن، ورزش، دارودرمانی (مثل متفورمین و گلی بن کلامید)

۳- دیابت حاملگی:

دیابتی که در ۳ ماهه دوم یا سوم حاملگی بروز می کند. این دیابت معمولاً بعد از حاملگی خود به خود خوب می شود. اما این افراد احتمال ابتلا به دیابت نوع دوم را دارند.

درمان: رژیم غذایی کنترل شده و چک مرتب قند خون و در صورت نیاز استفاده از انسولین

* علامت عمده در افراد مبتلا به دیابت شامل:

پر نوشی، پر ادراری، پراشتهاي

دیابت یا مرض قند خون بیماری است که در آن سوخت و ساز بدن مختل می شود. در بیماری دیابت، انسولین به مقدار کافی در بدن وجود ندارد و یا اینکه انسولین به مقدار کافی وجود دارد اما انسولین توانایی انجام وظایف خود را ندارد. و درنتیجه یک حالت مقاومت در برابر انسولین وجود دارد. نتیجه این کمبود انسولین یا مقاومت به انسولین این است که قند از خون وارد سلول ها نمی شود و در نتیجه قند در خون مانده و باعث افزایش قند خون می شود. قند ناشتا بیشتر از ۱۲۶ یا قند خون بیشتر از ۲۰۰ را دیابت گویند.

عوامل خطر:

عواملی که احتمال ایجاد دیابت را در افراد بیشتر می کند عبارتند:

- ارث (سابقه خانوادگی): در صورتی که والدین یا خواهر و برادر به این بیماری مبتلا باشند.

- چاقی

- سن: بیشتر یا مساوی ۴۵ سال

- سابقه داشتن کلسترول بالا

- سابقه پرفشاری خون (فشار خون بیشتر از ۱۴۰/۹۰)

- سابقه داشتن یک قند خون ناشتا بالا در آزمایشات