

بیماری دیابت یا مرض قند یک اختلال سوخت و ساز در بدن است که در آن بر اثر قطع تولید انسولین و یا کارکرد نامناسب آن میزان قند موجود در خون به طور غیر طبیعی بالا می‌رود.

انسولین هورمونی است که مواد غذایی قندی و نشاسته و... را در بدن به انرژی تبدیل می‌نماید. تا کنون علت بروز این بیماری کشف نشده است ولی گمان می‌رود که زمینه مساعد ژنتیکی و عوامل محیطی همچون چاقی و بی‌حرکی در ابتلا به این بیماری نقش موثری داشته باشد.

دیابت انواع مختلفی دارد: دیابت نوع ۱، دیابت نوع ۲، دیابت حاملگی و دیابت پنهان

اکثر دیابتی‌ها را مبتلایان به دیابت نوع ۲ تشکیل می‌دهند.

بر خلاف دیابتی‌های نوع ۱، که ترشح انسولین از لوزالمعده شان تا حدود زیادی کاهش یافته، در دیابتی‌های نوع ۲ لوزالمعده همچنان قادر به تولید انسولین می‌باشد. ولی انسولین در بدن این افراد توانایی لازم را برای هدایت قند به درون سلول‌ها نداشته، در رگ‌ها انباشته شده و نتیجه آن افزایش قند خون است. دیابت نوع ۲ در میان میانسالان شایع‌تر است ولی امروزه به دلیل بی‌حرکی و چاقی کودکان، روند ابتلا به این بیماری در بین آنان رو به افزایش است.

\*عوارض بیماری دیابت:

عدم کنترل دیابت (قند خون بالا و یا پایین) در طولانی مدت، می‌تواند اثرات جبران‌ناپذیری را بر روی اعضای مختلف بدن داشته باشد.



نابینایی: تحت کنترل نبودن قند خون، اثر تخریب کننده ای روی عروق شبکیه چشم داشته و می‌تواند موجب بروز تاری دید و نابینایی شود.



آسیب کلیوی: کلیه‌ها نیز در صورت بالا بودن قند خون، آسیب دیده و دیالیز را به دنبال خواهد داشت.



پای دیابتی: عدم کنترل قند خون و عدم مراقبت صحیح از پاها، موجب ایجاد زخم‌هایی در پا می‌شود. این زخم‌ها می‌تواند به از کار افتادگی و قطع پاها منجر شود.

توجه: علاوه بر کنترل قند، هر روز پاهای خود را معاینه نمایید و

کفش مناسب بپوشید.



بیماری‌های قلبی و عروقی: دیابت کنترل نشده، احتمال حمله قلبی، سکته مغزی و فشار خون را افزایش می‌دهد.



عوارض عصبی: اعصاب حسی و حرکتی اندامها مخصوصاً پاها در اثر قند خون بالا دچار

آسیب می‌شوند که معمولاً به صورت بی‌حسی و گزگز کف پا خود را نشان می‌دهد



باورهای غلط در مورد دیابت



آیا دیابت از فردی به فرد دیگر سرایت می‌کند؟ خیر. با وجود اینکه تا کنون دلیل اصلی ابتلا به دیابت کشف نشده است اما این مطلب ثابت گشته که دیابت به هیچ عنوان قابل انتقال و سرایت نیست. در حقیقت می‌توان گفت که عوامل محیطی و به خصوص ژنتیکی، آن هم بیشتر در دیابت نوع ۲، در ابتلا به دیابت مؤثر است.

آیا افراد دیابتی نمی‌توانند شکلات و یا شیرینی بخورند؟ در حالی فرد دیابتی می‌تواند اینگونه تنقلات را جزئی از برنامه غذایی روزانه خود به شمار آورد و یا در کنار مصرف آن‌ها به ورزش کردن بپردازد تا قند وارد شده به درون خون سریعتر جذب سلول‌ها شود و یا اصطلاحاً بسوزد، می‌تواند شیرینی و شکلات را نیز در حد متعادل مصرف کند.

آیا مصرف زیاد از حد شکر و شیرینی‌جات موجب ابتلا به دیابت می‌گردد؟

خیر. ولی در هر صورت توجه داشته باشید که چاقی و اضافه وزن خطر ابتلا به دیابت را به طور مستقیم افزایش می‌دهد.

\*چنانچه یکی از اعضای خانواده شما، همچون مادر، پدر، خواهر، برادر، عمو، عمه، دایی و یا خاله، دیابتی باشد می‌توانید با رعایت یک رژیم غذایی سالم و ورزش منظم وزن‌تان را کنترل کنید و از ابتلایتان به دیابت پیشگیری نمایید.

درمان دیابت:

ترکیبی از رژیم غذایی مناسب، ورزش منظم و مصرف داروهای کاهش دهنده قند خون (که به تشخیص پزشک معالجتان برای شما تجویز می‌شود) می‌تواند به کنترل صحیح آن کمک کند. به هر حال مصرف قرص و در موارد خاص انسولین، برای کنترل دیابت در این دسته از مبتلایان لازم و ضروری است.



بیمارستان سوم شعبان دماوند

## بیماری دیابت یا مرض

### قند



۱۳۹۵

اندازه گیری شخصی قند خون : انجام این روش برای تمام بیماران دیابتی مفید است. گرچه، در تمام دیابتی های نوع ۱ و ۲ که انسولین تزریق می کنند الزامی است.



© با آرزوی سلامت . دفتر پرستاری بیمارستان سوم شعبان دماوند.

آدرس :

جیلارد، جنب سینما پرستو (دانشگاه آزاد دماوند)

[www.sdmc.sbmu.ac.ir](http://www.sdmc.sbmu.ac.ir)

تلفن: ۳-۷۶۳۱۹۷۸۱

پنج پایه کنترل دیابت:



آموزش: در واقع آموزش را می توان به طور قطع به عنوان مهمترین پایه درمان دیابت به حساب آورد.



تغذیه: تغذیه صحیح نه تنها به کنترل بهتر قند خون (مخصوصاً قند خون ۲ ساعت بعد از غذا) بلکه به کم کردن وزن یا حفظ وزن طبیعی و نیز کنترل چربی و فشار خون کمک قابل توجهی می کند. نکته قابل توجه این است که تغذیه صحیح هم برای پیشگیری و هم درمان دیابت مؤثر می باشد.

ورزش: کمترین اثر مثبت ورزش در افراد دیابتی کاهش قند خون در کوتاه مدت است.

ولی ورزش اثرات بسیار مفید دیگری نیز دارد از جمله کاهش مقاومت بدن به انسولین که در نتیجه آن عملکرد انسولین در بدن بهبود یافته و قند خون در دراز مدت نیز بسیار بهتر کنترل می شوند.



داروها: داروها نیز با افزایش دادن ترشح انسولین از لوزالمعده و نیز کاهش مقاومت به انسولین به کنترل قند خون کمک می کنند.



نباید فراموش کرد که درمانهای غیر دارویی از جمله ورزش و رژیم غذایی نیز باید همزمان با مصرف داروها انجام شوند