

محتوای آموزشی دیابت

اهمیت بیماری

دیابت نوع 2 به عنوان شایعترین بیماری متابولیک یک تهدید جدی برای سلامتی جهان قلمداد می شود چرا که در حال حاضر 250 میلیون نفر مبتلا به آن هستند . با رواج زندگی ماشینی در جوامع در حال توسعه میزان بروز دیابت نوع 2 بسیار افزایش یافته است . طبق برآوردهای سازمان جهانی بهداشت 435 میلیون نفر تا سال 2030 به دیابت مبتلا خواهند شد ، شیوع دیابت در کشور ایران حدوداً " 10 درصد جمعیت بالای 30 سال برآورد شده است .

دیابت "

- ✓ شایعترین عامل نابینایی در بزرگسالان
- ✓ شایعترین علت نارسایی کلیوی و دیالیز
- ✓ و همچنین شایعترین علت قطع پا می باشد .

دیابت یا مرض قند چگونه بوجود می آید ؟

بدن ما برای تولید انرژی به سوخت و ساز نیاز دارد مواد غذایی که مصرف می کنیم نهایتاً به یک قند ساده به نام گلوکز تبدیل می شوند . گلوکز وارد جریان خون و سپس وارد سلولها شده و برای تولید انرژی و رشد بدن مورد استفاده قرار می گیرد . در صورتی که قند به جای ورود به سلول ها در خون باقی بماند قند خون افزایش یافته و منجر به بروز دیابت می گردد . علت بروز این بیماری کمبود انسولین یا مقاومت به انسولین می باشد . انسولین هورمونی است که از غده لوز المعده (پانکراس) ترشح می شود این هورمون موجب ورود قند به داخل سلولها می شود بدون انسولین قند نمی تواند از جریان خون خارج و وارد سلولها شود .

تعریف بیماری

-قند خون ناشتا کمتر از 100 mg/dl طبیعی است

-قند خون ناشتا مساوی و یا بیشتر از 100 و کمتر از 126 mg/dl ، پره دیابت (.....ابتلا به دیابت) در نظر گرفته می شود.

-دو نوبت قند پلاسمای خون مساوی یا بیشتر از 126 mg/dl دیابت در نظر گرفته می شود .

توصیه می شود افراد بالا 30 سال هر 3 سال یکبار از نظر دیابت بررسی شوند و افراد پره دیابتی هر سال یک نوبت آزمایش قند خون بدهند .

افراد در معرض خطر

با افزایش سن خطر ابتلا به دیابت افزایش می یابد تمام زنان و مردان بالای 30 سال که حداقل یکی از مشخصات زیر را داشته باشند در معرض خطر ابتلا به دیابت هستند

1-افرادیکه اضافه وزن دارند و یا چاق هستند

2-افرادی که پدر ، مادر ، خواهر و یابردار آنها سابقه ابتلا به دیابت دارند

• 3-افرادیکه فشار خون ماکزیمم آنها مساوی یا بیشتر از 14 و فشارخون مینیمم آنها مساوی یا بیشتر از 90

میباشد زنانی که سابقه ی دوبار یا بیشتر سقط خود به خودی (بدون علت مشخص) و یا سابقه ی مرده زایی و یا سابقه ی به دنیا آوردن نوزاد با وزن 4kg دارند.

• زنانی که در یکی از بارداری های قبلی خود سابقه ی دیابت حاملگی دارند.

• زنان باردار (درهرگروه سنی).

✓ علائم دیابت

بیماری دیابت نوع 2 اکثرا درمراحل اولیه بدون علامت میباشد

و در صورت بروز علائم شایعترین علائم به شرح ذیل میباشد

علائم بیماری عبارتند از:

• پرنوشی

• پرادراری،

• پرخوری،

• کاهش شدید وزن بدون علت موجه(این علائم در دیابت نوع اول بیشتر دیده می شود)

• تأخیر در بهبود زخم ها

• تاری دید.

انواع دیابت

دیابت یا بیماری قند به انواع زیر تقسیم می‌شود:

1-دیابت نوع 1

این دیابت بیشتر در کودکان و نوجوانان دیده می‌شود و درصد کمی از افراد مبتلا به دیابت به این نوع مبتلا هستند. افراد مبتلا برای درمان این نوع بیماری باید انسولین تزریق کنند.

2-دیابت نوع 2

این نوع بیشتر در افراد بالای 30 سال مشاهده می‌شود و اکثر افراد مبتلا به دیابت در این گروه قرار دارند. این بیماران معمولاً چاق هستند و درمان آن‌ها با برنامه‌ی غذایی مناسب، ورزش و یا داروهای خوراکی انجام می‌شود.

عوارض دیابت به دوشکل است

1- **عوارض زودرس:** در این موارد قند خون بیمار به شدت پایین آمده یا بالا می‌رود که در هر دو حالت باید

بیمار را بلافاصله به پزشک ارجاع دهید.

✓ کاهش قند خون

علت: کاهش قند خون ممکن است به علت مصرف زیاد انسولین یا قرص‌های ضد دیابت (کاهش دهنده‌ی قند خون)، کم خوردن یا حذف یک وعده‌ی غذا و فعالیت زیاد ایجاد شود.

علائم: احساس ضعف یا گرسنگی، رنگ پریدگی، عرق سرد، تپش قلب، سرگیجه، گیجی، خواب آلودگی و درنهایت بیهوشی است.

چه باید کرد: در صورت مشاهده‌ی این عارضه، چنانچه بیمار بیهوش نشده باشد، می‌توانید به او چند حبه قند یا یک ماده‌ی غذایی شیرین بدهید. اگر بیمار بیهوش بود وی را در وضعی قرار دهید که راه تنفسی او باز باشد. در حالت بیهوشی هیچ ماده‌ی غذایی نباید از طریق دهان داده شود و بلافاصل باید او را به پزشک ارجاع دهید.

✓ افزایش شدید قند خون

علت: این عارضه به دلیل پرخوری و یا مصرف ناکافی داروهای پایین آورنده‌ی قند خون ایجاد می‌شود.

علائم: تشنگی زیاد، ادرار زیاد، خستگی، ضعف عضلانی، درد شکم، اختلالات بینایی، تاری دید، گیجی و منگی و

درنهایت بیهوشی است.

چه باید کرد: در صورت بیهوشی راه تنفسی بیمار را باز نگه دارید و بلافاصله بیمار را به پزشک ارجاع دهید.

نکته مهم: در صورتی که نتوان تشخیص داد که بیمار دچار کاهش قند خون و یا افزایش قند خون شده است، اقدام‌های مربوط به کاهش قند خون انجام گیرد و بلافاصله بیمار به پزشک ارجاع شود.

عوارض دیر رس دیابت

بالا بودن مداوم قند خون می تواند باعث آسیب برخی اعضای بدن شود البته با مطالعات ثابت شده است که کنترل دقیق قند خون می تواند از پیدایش یا پیشرفت این عوارض جلوگیری نموده یا عوارض را به تاخیر بیندازد .

چشم :

قند خون بالا سبب پیدایش آسیب در شبکیه چشم ها می گردد . اگر آسیب شبکیه چشم به سرعت درمان نشود باعث کاهش قدرت دید و حتی نابینایی می گردد . حتماً باید حداقل سالی یکبار جهت معاینه دقیق چشم به چشم پزشک مراجعه کنید تا در صورت لزوم با درمان به موقع آسیبهای شبکیه، از نابینایی پیشگیری شود .

کلیه :

کلیه عضو حساسی است که در برابر بیماری دیابت بسیار آسیب پذیر است امروزه بیماری کلیوی ناشی از دیابت از شایعترین علل نیاز به انجام دیالیز در ایران است . مبتلایان به دیابت باید با مراجعه به مراکز درمانی فشار خون و کارکرد کلیه را به طور منظم بررسی نمایند فشار خون بالا باعث تسریع در تخریب کلیه ها می شود . ویزیت منظم (فصلی) توسط پزشک و آزمایش ادرار به صورت دوره ای نیز از شیوه های آسان ولی مهم در ارزیابی کارکرد کلیه ست .

قلب:

در مبتلایان به دیابت به دلیل وجود اختلال در سوخت و ساز قند و چربیها احتمال آسیب رگهای تغذیه کننده عضله قلب و سرعت پیشرفت این آسیبها ممکن است بیش از دیگر افراد جامعه باشد با رعایت نکات زیر می توان از این آسیبها پیشگیری کرد .

-کاهش وزن (در صورت اضافه وزن)

-نگه داشتن فشار خون و چربی های خون در محدوده طبیعی

-کاهش میزان چربی رژیم غذایی

-انجام ورزش منظم

پاها :

آسیب رگهای خونی بر اثر بیماری دیابت باعث کاهش جریان خون در پاها می شود همچنین سبب آسیب اعصاب حس پاها می شود در نتیجه پاهای شما نسبت به محرکهای دردناک یا گرما ، سرما به تدریج کاهش می یابد . این دو گونه آسیب (رگها و اعصاب) پاهای شما را مستعد زخمهایی می کند که ممکن است در مراحل ابتدایی متوجه وجود آنها نشوید .

اهمیت کنترل دقیق قند خون

کنترل دقیق قند خون تظاهر عوارض زودرس و دیررس را کاهش داده و یا بروز عوارض دیررس را به تأخیر می اندازد و در صورتی که عوارض ایجاد شده باشند از ناتوانی های ناشی از آنها مثل کوری، قطع عضو، نارسایی های شدید کلیه، سکته قلبی و مرگ پیشگیری می کند.

✓ بیماران جهت کنترل دقیق قند خون باید نکات زیر را مورد توجه قرار دهند.

1- کنترل وزن

از هر 10 نفر مبتلا به دیابت نوع 2 معمولاً 8 نفر آنها چاق هستند و نیاز به کاهش وزن دارند، بنابراین فرد مبتلا به دیابت باید همیشه وزن خود را در حد طبیعی نگه دارد. برای تعیین وزن استاندارد از نمودار نمایه توده بدنی استفاده می شود.

طبقه بندی نمایه توده بدنی

• کمتر از $18/5$ = کمبود وزن (لاغر)

• $18/5 - 24/9$ = وزن طبیعی

• $25 - 29/9$ = اضافه وزن

• $30 - 34/9$ = چاقی متوسط (چاقی درجه یک)

• $35 - 39/9$ = چاقی شدید (چاقی درجه دو)

• 40 به بالا = چاقی خیلی شدید (چاقی درجه سه)

2- برنامه غذایی

باید به افراد مبتلا به دیابت درباره‌ی برنامه‌ی غذایی و این که چه بخورند و چه نخورند و یا مصرف آن را محدود کنند، به‌طور دقیق آموزش داد.

نکته‌هایی که باید در برنامه‌ی غذایی این بیماران رعایت شود عبارتند از:

- تعداد وعده‌های غذا را افزایش داده و در هر وعده، مقدار غذای مصرفی را کاهش دهند و این مقدار غذای مصرفی باید متناسب با فعالیت بیمار باشد.
 - افراد مبتلا به دیابت هرگز نباید یکی از وعده‌های اصلی غذای خود را حذف کنند، به‌خصوص بیماران لاغر و بیمارانی که قرص مصرف می‌کنند و یا انسولین تزریق می‌نمایند.
 - از میوه‌های غیرشیرین و سبزی‌ها در وعده‌های غذایی به مقدار زیاد استفاده کنند.
 - مصرف میوه‌های شیرین مانند انگور، خربزه، خرما، توت و همچنین خشکبار شیرین مانند توت خشک، کشمش، قیسی و مانند آن‌ها را در برنامه‌ی غذایی خود محدود کنند.
 - از حبوبات در برنامه‌ی غذایی روزانه بیشتر مصرف کنند.
 - نان سبوس دار مصرف کنند.
 - قند و شکر و انواع شیرینی مانند آب نبات، شکلات، شیرینی، گز، سوهان و امثال آن را مصرف نکنند.
 - از مواد نشاسته‌ای مانند نان، برنج، سیب زمینی، گندم، جو و ماکارونی به میزانی که موجب افزایش وزن نشود مصرف نمایند.
 - مصرف چربی‌ها را کاهش دهند و به این منظور از سرخ کردن غذا خودداری و آن را به صورت آب پز و کبابی تهیه کنند. از گوشت‌های کم چربی استفاده کنند و قبل از پخت، چربی گوشت و پوست مرغ را جدا کنند. از شیر و ماست و کم چربی استفاده کرده، برای این کار شیر را جوشانده و پس از سرد شدن چربی آن را جدا کنند. مصرف تخم‌مرغ را محدود کرده و از گوشت‌های احشایی مانند جگر، مغز، قلوه، و کله پاچه کمتر مصرف کنند. به جای خامه، کره و روغن‌های جامد از روغن مایع و زیتون استفاده کنند.
- توجه:** بعضی از افراد مبتلا به دیابت می‌توانند با نظر پزشک معالج خود روزه بگیرند.

3- ورزش و فعالیت‌های جسمی

ورزش باعث کارایی بیشتر، کاهش وزن، احساس نشاط و تندرستی می‌شود. افزایش فعالیت‌های بدنی در کنترل بیماری قند بسیار اهمیت دارد. ورزش و فعالیت‌های بدنی باید متناسب با شرایط و وضعیت سلامت شخص باشد و به طور منظم و مستمر انجام گیرد. زمان ورزش بهتر است عصر باشد. این بیماران می‌توانند ورزش‌های سبک مثل نرمش و پیاده‌روی انجام دهند. به هر حال درباره‌ی نوع ورزش می‌توانند با پزشک مرکز بهداشتی درمانی مشورت کنند.

4- مراقبت از پا

مراقبت از پای فرد مبتلا به دیابت بسیار اهمیت دارد. ممکن است دو عارضه برای آن‌ها پیش آید:

- بی‌حسی و کرختی پا
- عفونت و دیر بهبود یافتن زخم و جراحات‌های پا
- بنابراین رعایت نکته‌های ذیل در حفظ بهداشت پای افراد مبتلا به دیابت بسیار مهم است:
- هر روز پاهای خود را با آب ولرم و صابون بشویند و بین انگشتان خود را با حوله‌ی نرم خشک کند.
- ناخن‌های پا را کوتاه نگه دارند و باید ناخن را به طور مستقیم گرفته و کنار ناخن را نگیرند. ناخن نباید از ته گرفته شود و در صورتی که دید بیمار مشکل داشته باشد، شخص دیگری ناخن‌هایش را بگیرد.
- جوراب خود را روزانه عوض کرده و از جوراب نخی و ضخیم استفاده کند.
- از کفش راحت، پاشنه کوتاه و پنجه پهن استفاده کند.
- در خانه از کفش راحتی و دمپایی استفاده کنند و برای جلوگیری از جراحات‌های احتمالی پا، با پای برهنه در منزل راه نروند.
- پاهای خود را روزانه از نظر وجود قرمزی، تورم، تغییر رنگ، ترک خوردگی و ترشح اطراف ناخن بررسی کنند، و برای این منظور و مشاهده‌ی کف پا می‌توانند از آینه استفاده نمایند.

5- ترک مصرف دخانیات

افراد مبتلا به دیابت که هرنوع دخانیات (سیگار، پپ، چپق و قلیان، جویدن توتون) مصرف می‌کنند، باید برای ترک تشویق شوند.