

انواع دیابت

1. دیابت نوع ۱

- معمولاً در کودکان و نوجوانان رخ می‌دهد.
- بدن انسولین تولید نمی‌کند.
- نیاز به تزریق انسولین دارد.

2. دیابت نوع ۲

- شایع‌ترین نوع (۹۰٪ بیماران).
- معمولاً در بزرگسالان و افراد دارای اضافه‌وزن.
- ناشی از مقاومت سلول‌ها به انسولین.

3. دیابت بارداری

- در دوران بارداری رخ می‌دهد.
- ممکن است بعد از زایمان برطرف شود اما خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را افزایش می‌دهد.

نشانه‌های رایج دیابت عبارتند از

آغاز دیابت نوع 1 معمولاً به سرعت رخ می‌دهد و نشانه‌ها شدید است. نشانه‌های دیابت نوع 2 معمولاً خفیف هستند (یا اصلاً وجود ندارند) و به مرور زمان نمایان می‌شوند. نشانه‌های رایج هر دو دیابت عبارتند از

تکرر ادرار تشنگی شدید افزایش گرسنگی

خستگی فقدان علاقه و تمرکز

احساس گزگز یا کرختی در دست‌ها یا پاها تاری دید

عفونت‌های مکرر

استفراغ و درد معده، که معمولاً با آنفولانزا به اشتباه گرفته می‌شود (با این حال قبل از تشخیص احتمال ابتلا به آنفولانزا بسیار زیاد است زیرا دیابت نوعی بیماری خود ایمنی است) اگر تشخیص دیابت برای شما مطرح نشده است و هر یک از این نشانه‌ها در شما مشاهده می‌شود با پزشک مشورت کنید.

عنوان:

دیابت

دیابت چیست؟

دیابت یک بیماری مزمن متابولیک است که در آن سطح قند خون (گلوکز) به‌طور غیرطبیعی بالا می‌رود. دلیل اصلی آن کمبود یا اختلال در عملکرد انسولین (هورمون تنظیم‌کننده قند خون) است.

دیابت یک بیماری مزمن است. میزان قند خون شما توسط انسولین، هورمونی که توسط پانکراس تولید می‌شود کنترل می‌شود. وقتی غذا می‌خورید، غذا تجزیه شده و گلوکز وارد جریان خون شما می‌شود. انسولین، گلوکز را از جریان خون گرفته و آن را وارد سلول‌هایی می‌کند که در آنجا تجزیه شده تا به سوخت تبدیل شوند. اگر به دیابت دچار باشید، این یعنی یا انسولین کافی ندارید و یا انسولین برای دریافت گلوکز از خون و ورود به سلول‌های شما عملکرد صحیح ندارد. این **مسه دلیل اصلی دیابت**

1. در دیابت نوع 1، پانکراس شما اصلاً انسولین تولید نمی‌کند
 2. در دیابت نوع 2، پانکراس انسولین کافی تولید نمی‌کند و یا انسولین عملکرد مناسب ندارد
 3. دیابت بارداری شرایطی است موقتی که طی آن انسولین در دوران بارداری تأثیر کمتری دارد
- وضع نشان دهنده قند خون بیش از حد نرمال خواهد بود

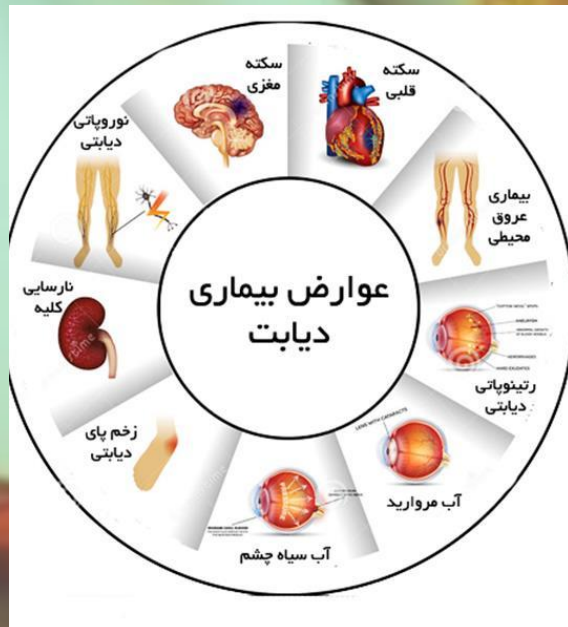


علائم دیابت

- تشنگی زیاد
- تکرر ادرار
- خستگی و بی‌حالی
- کاهش یا افزایش وزن غیرعادی
- تاری دید
- دیر خوب شدن زخم‌ها

◆ عوارض دیابت (در صورت عدم کنترل)

- بیماری قلبی و سکته
- مشکلات کلیوی
- آسیب به چشم (کورگی)
- قطع عضو به علت زخم دیابتی
- مشکلات عصبی (گزگز، بی‌حسی پاها)



روش‌های پیشگیری و کنترل

- **تغذیه سالم:** مصرف سبزیجات، میوه، غلات سبوس‌دار، پرهیز از قند و چربی‌های ناسالم.
- **ورزش منظم:** حداقل ۳۰ دقیقه در روز پیاده‌روی یا فعالیت بدنی.
- **کنترل وزن و دور کمر**
- **ترک سیگار و الکل**
- **کنترل استرس**
- **مصرف دارو یا انسولین طبق تجویز پزشک**

یکی از مهم‌ترین راه‌ها که می‌توانید قند خود را کنترل کنید این است که به غذایی که می‌خورید فکر کنید و انتخاب‌های سالم‌تری داشته باشید. شمارش کربوهیدرات‌ها، خوردن چربی‌های سالم (چربی‌های اشباع نشده موانو، چربی‌های اشباع نشده پلی یا امگا ۳)، مصرف پروتئین و فیبر کافی از مهمترین عوامل برای رژیم غذایی سالم در دیابت هستند. در روند مدیریت دیابت خود از نوشیدنی‌ها غافل نشوید. آب، چای غیرشیرین و یا قهوه و نوشیدنی‌های کم‌کالری بهترین گزینه‌ها هستند. از آب میوه و یا نوشابه‌های قندی‌گازدار خودداری کنید. (مگر در شرایط درمان قند خون پایین). نوشیدنی‌های الکلی را به ۱ بار در روز برای خانم‌ها و ۲ بار در روز برای آقایان کاهش دهید

چرا اندازه‌گیری قند خون مهم است

نتایج تست قند خون به شما نشان می‌دهند که غذا، ورزش و سایر عوامل مانند استرس چه نقشی در قند خون شما دارند. اگر تست به صورت منظم انجام شود، الگوها نمایان می‌شوند- بالا و پایین- و می‌توانید در روتین زندگی خود طوری تغییرات ایجاد کنید که منجر به بهبود سلامت شما در طول زمان شود.

توصیه‌های کاربردی برای بیماران دیابتی

- قند خون خود را به‌طور منظم اندازه‌گیری کنید.
- وعده‌های غذایی را منظم و در ساعات مشخص مصرف کنید.
- مراقب پاهایتان باشید (معاینه روزانه، جلوگیری از زخم و عفونت).
- سالانه آزمایش کامل چشم، کلیه و قلب انجام دهید.
- همیشه کارت یا دستبند شناسایی دیابت همراه داشته باشید.

درمان دیابت کودکان

برای درمان کودکانی که به قند خون بالا (نوع اول) مبتلا هستند، از راهکارهای زیر استفاده می‌شود:

تزریق انسولین

پایش منظم و مکرر سطح قند خون

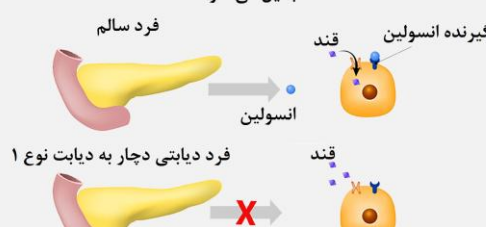
شمارش و اندازه‌گیری میزان کربوهیدرات دریافتی از مواد غذایی

رژیم غذایی سالم و متناسب با وضعیت کودک. دقت داشته باشید، رژیم غذایی سالم به معنای رژیم سختگیرانه نیست. کودکانی که به قند خون بالا مبتلا هستند مانند دیگر اعضای خانواده می‌توانند از خوراکی‌های متنوع استفاده کنند، مهم میزان دریافت آنهاست.

داشتن برنامه ورزشی مرتب. توصیه شده است این کودکان روزانه حداقل ۶۰ دقیقه فعالیت بدنی مناسب و موثر داشته باشند.

انجام چکاپ دوره‌ای و آزمایش خون

دیابت و انواع آن | آیا دیابت نوع دوم به دیابت نوع اول تبدیل می‌شود؟



نتیجه‌گیری

دیابت یک بیماری قابل کنترل است. با سبک زندگی سالم، دارو، و مراقبت پزشکی منظم می‌توان از عوارض آن جلوگیری کرد و زندگی طبیعی داشت.

داروهای خوراکی

در کنار انسولین داروهای خوراکی وجود دارند که می‌توانند به تنظیم سطح گلوکز در بدن کمک کنند. برخی از آنها لوزالمعده را تحریک کرده تا انسولین بیشتری تولید کند و برخی دیگر از آزاد شدن گلوکز از کبد به طور موثر جلوگیری خواهند کرد. برخی دیگر از داروها از جذب مجدد گلوکز توسط کلیه، پیشگیری خواهند کرد.

منبع:

پرستاری داخلی جراحی برونر-سودارث (غدد)

بخش داخلی

تهیه کننده:

مرضیه کریمی