

دیابت چیست؟

دیابت بعلت بالا بودن مداوم قند خون ایجاد می گردد. اگر میزان قند خون ناشتا حداقل در دو آزمایش بیش از ۱۲۶ میلی گرم در هر ۱۰۰ سی سی خون باشد تشخیص دیابت مطرح می شود.

دیابت نوع ۱:

در دیابت نوع ۱ غده پانکراس توانایی تولید انسولین کافی را ندارد و این ماده باید حداقل روزی یکبار از طریق تزریق وارد بدن گردد. به این حالت دیابت وابسته به انسولین نیز گفته می شود و بیشتر در کودکان و نوجوانان دیده می شود.

درمان دیابت وابسته به انسولین (نوع ۱)

هدف از درمان این است که قند خون را تا حد امکان به میزان طبیعی (۷۰-۱۰۰) میلی گرم در دسی لیتر) نزدیک کنیم، به این ترتیب پیشرفت عوارض درازمدت دیابت که نتیجه آسیب رسیدن به بعضی از اعضای بدن است، کند یا متوقف می شود و شخص می تواند به زندگی عادی و طبیعی خود ادامه دهد. برای اینکه قند خون به میزان طبیعی برسد و در همان محدوده باقی بماند، لازم است که انسولین مورد نیاز بدن، روزانه از طریق تزریق تامین شود، بخاطر داشته باشید که انسولین قند را از خون به سلولهای بدن منتقل می کند، بنابراین کنترل دیابت در واقع عبارت از ایجاد تعادل بین غذا، فعالیت بدنی، انسولین و مقدار قند موجود در خون است. در افراد غیر دیابتی این تعادل خود بخود برقرار می شود ولی در دیابتی ها این نظام خود کار، مختل می گردد و فرد باید شخصا این تعادل را برقرار سازد .

وقتی لوزالمعده قدرت تولید و ترشح انسولین را از دست بدهد، فرد برای کنترل قند خون خود نیازمند تزریق انسولین خواهد بود. معمولاً انسولین باید دو بار (یا بیشتر) در طول روز تزریق شود. تعداد دفعات تزریق، بیانگر شدت بیماری نیست . افراد با یکدیگر متفاوت بوده، لازم است که هر فرد از بهترین روش تزریق انسولین استفاده کند، مثلاً در بسیاری از افراد چهار بار تزریق به مقدار کم بهتر از دو بار تزریق در مقادیر زیاد، قند خون را کنترل می کند. پزشکان گروه دیابت بهترین روش را برای شما تعیین می نمایند.

دیابت نوع ۲:

در افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ لوزالمعده هنوز قادر به تولید انسولین می باشد اما ممکن است میزان آن کافی یا مناسب نباشد. و سلولهای بدن به انسولین موجود در خون پاسخ مناسب نمی دهند. دیابت نوع ۲ شایعترین شکل بیماری قند است. گاهی اوقات برای پایین آوردن و رساندن قند خون به میزان طبیعی

میتوان از قرص های خوراکی پایین آورنده قند خون و یا انسولین هم استفاده نمود. درصد بالایی از مبتلایان به دیابت نوع ۲ اضافه وزن دارند.

علائم دیابت:

- تشنگی بیش از حد
- افزایش تعداد دفعات ادرار (تکرر ادرار)
- کاهش وزن
- خستگی و احساس از دست رفتن انرژی
- تاری دید
- خشکی و خارش پوست
- عفونتهای عود کننده مانند برفک، عفونتهای دستگاه ادراری و عفونتهای پوستی
- از بین رفتن حس بخشهای انتهایی اندامها یا احساس گزگز و مورمور در آنها

در چه افرادی احتمال ابتلا به دیابت نوع ۲ بیشتر است؟

- وجود سابقه خانوادگی دیابت
- وزن بالا
- سن بالای ۴۰ سال
- سابقه دیابت در دوران بارداری سابقه تولد نوزاد با وزن بالا
- مصرف داروهایی که سبب بروز دیابت می شوند مانند کورتن ها
- فشارخون بالا
- سابقه حمله قلبی یا سکته مغزی

اگر شما یک یا چند مورد از موارد بالا را دارا هستید برای معاینه و بررسی بیشتر به پزشک مراجعه نمایید.

کنترل دیابت نوع ۲ به عوامل زیر بستگی دارد:

- برنامه غذایی مناسب
- ورزش منظم
- کاهش وزن (در صورت وجود اضافه وزن)

برنامه غذایی صحیح کدام است؟

غذاهای مبتلایان به دیابت باید ویژگیهای زیر را داشته باشند.

- کم چربی
- حاوی مقدار کافی پروتئین
- فاقد قندهای ساده
- دارای مقادیر زیاد فیبر و سبزیجات

ورزش

انجام فعالیتهای ورزشی منظم نقشی اساسی در کنترل و بهبود دیابت دارد. ورزش حساسیت بدن نسبت به انسولین را افزایش می دهد در نتیجه غلظت قند خون کاهش می یابد. قدم زدن برای شروع فعالیت بدنی ورزش مناسبی است به ویژه اگر به صورت قدم زدن سریع باشد. برای اینکه ورزش بیشترین اثر را روی بدن شما داشته باشد، باید حداقل ۳ تا ۴ بار در هفته و هر بار ۳۰ دقیقه یابیشتر ورزش کنید. بهترین زمان برای ورزش ۱ تا ۳ ساعت بعد از غذا است. مدت و شدت برنامه ورزشی خود را به تدریج افزایش دهید تا بتوانید آنرا با غلظت قند خون خود تنظیم نمایید. به میزان کافی آب بنوشید. پس از ورزش پاهای خود را از نظر تاول یا قرمزشدگی به دقت معاینه کنید و در صورت وجود نشانه های فوق با پزشکتان تماس بگیرید.

داروها

اگر میزان قندخون بالاتر از حد طبیعی باشد (هیپرگلیسمی) علاوه بر توجه به برنامه غذایی صحیح و برنامه ورزشی منظم باید برای کنترل قند خون طبق تجویز پزشک قرص یا انسولین مصرف کنید. فراموش نکنید که استفاده از دارو جایگزین دو روش قبلی کنترل دیابت نوع ۲ نمی شود بلکه در کنار آنها قرار می گیرد. پزشک شما موثرترین نوع درمان را برای شما تجویز می کند اما مسئله مهم این است که درباره هر دارویی که طبق نسخه پزشک مصرف می کنید، اطلاعات زیر را کسب نمایید:

- نام داروی مصرفی
- زمان و چگونگی مصرف دارو و زمان اوج تاثير آن
- عملکرد دارو در بدن
- آثار جانبی مصرف دارو

در مورد سوالات بالا با پزشک یا پرستار گروه دیابت مرکز درمانی مشورت کنید.

کاهش قند خون (هیپو گلیسمی)

اگر لازم باشد برای کنترل قند خون خود طبق تجویز پزشک قرص یا انسولین مصرف کنید ممکن است دچار کاهش قند خون شوید. کاهش قند خون زمانی رخ می دهد که غلظت گلوکز خون به میزان کمتر از ۷۰ میلی گرم در دسی لیتر برسد. شما باید یاد بگیرید که علل ایجاد کاهش قند خون چیست و چگونه

می توانید از آنها پرهیز کنید.

علائم کاهش قند خون:

- احساس مور مور شدن در زبان و لبها
- تاری دید
- رنگ پریدگی و تعریق پوست
- تپش قلب
- سردرد
- گیجی
- لرزش دستها
- ضعف و لرزش زانوها
- گاهی اوقات احساس منگی، اضطراب و تحریک پذیری

درمان کاهش قند خون:

- ۳ تا ۴ حبه قند در نصف لیوان آب حل کرده میل نمایید.
- یک قاشق غذا خوری عسل یا شکر
- نصف لیوان آب میوه

اگر احساس بهبود نکردید ۵ دقیقه بعد مراحل قبل را تکرار کنید. سپس در صورت عدم تأثیر ۱۰ دقیقه بعد مواد زیر را مصرف نمایید:

- یک وعده غذای کامل یا میان وعده مانند یک کف دست نان با پنیر یا یک لیوان شیر یا دو عدد بیسکویت و پنیر به دوستان و خانواده خود نیز شیوه درمان کاهش قند خون را بیاموزید.

عوارض ناشی از دیابت:

بالا بودن مداوم قند خون می تواند باعث آسیب برخی اعضای بدن شود البته با مطالعات متعدد ثابت شده است که کنترل دقیق قند خون می تواند از پیدایش یا پیشرفت این عوارض جلوگیری نماید. اعضای که ممکن است بر اثر دیابت آسیب ببینند عبارتند از:

• 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 یک بار برای معاینه دقیق چشم هایتان به چشم پزشک مراجعه کنید تا در صورت لزوم با در مان 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. شما باید با مراجعه به مراکز درمانی فشارخون و کارکرد کلیه هایتان رابه طور منظم بررسی نمایید. فشارخون بالا باعث تسریع در سرعت تخریب کلیه ها می شود. آزمایش ادرار نیز یکی از شیوه های آسان ولی مهم در ارزیابی کارکرد کلیه هاست.

• قلب

در مبتلایان به دیابت به دلیل وجود اختلال در سوخت و ساز قندها و چربیها احتمال آسیب رگهای تغذیه کننده عضله قلب و سرعت پیشرفت این آسیبها ممکن است بیش از دیگر افراد جامعه باشد. آسیب رگهای فوق موجب قطع خونرسانی به عضله قلب و پیدایش دردهای سینه و در موارد شدیدتر سکتته های قلبی و مغزی می شود. با رعایت نکات زیر می توان از ایجاد این آسیبها پیشگیری کرد:

- ترک سیگار (در جلوگیری از پیشرفت عوارض قلبی و عروقی بسیار مهم است)
- کاهش وزن (در صورت اضافه وزن)
- کاهش میزان چربی رژیم غذایی (به ویژه چربیهای اشباع شده)
- انجام ورزش های منظم
- نگه داشتن فشارخون در محدوده طبیعی

• پاها

آسیب رگهای خونی بر اثر بیماری دیابت باعث کاهش جریان خون در پاها می گردد. همچنین سبب آسیب اعصاب حسی پاها می شود در نتیجه حساسیت پاهای شما نسبت به محرکهای دردناک یا گرما و 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.

اصول مراقبت از پاها عبارتند از:

- هر روز پاهایتان را از نظر ترک های پوستی ، عفونت، تغییر رنگ و تاول بررسی نمایید.
- شستشوی روزانه و سپس خشک کردن پاها به ویژه لای انگشتان را فراموش نکنید.
- ناخن ها را کوتاه نگه دارید و سعی کنید به صورت عرضی (عمود بر استای انگشتان) ناخن را کوتاه کنید.
- ناخن ها را خیلی از ته کوتاه نکنید زیرا ممکن است سبب خراشیدگی یا زخم شود.
- ناخن های فرورفته در گوشت را دستکاری نکنید.
- برای پوست های خشک از کرم های مرطوب کننده استفاده نمایید.
- از پوشیدن کفش ها و جوراب های تنگ و ناراحت جداً خوداری کنید.

- هنگام پوشیدن کفش های نو بیشتر مراقب پاهای خود باشید.
- هرگز حتی در جا های سر بسته پا برهنه راه نروید.
- در زمستان از نزدیک کردن بیش از حد پاها به بخاری، آتش یا کرسی خوداری نمایید.
- از قرار دادن کیسه آب جوش روی پاهای خود بپرهیزید.
- از چسب های میخچه برای برداشتن میخچه ها استفاده نکنید.

در صورت وجود هر ضایعه مشکوک در پاها فوراً به پزشک مراجعه نمایید.

• برخی عوارض دیگر آسیب اعصاب محیطی عبارتند از:

درد و احساس سوزن سوزن شدن در پاها ، اسهال، اختلال در کنترل ادرار و از دست دادن کارکرد طبیعی جنسی در مردان. در صورت پیدایش این علامتها به پزشک خود اطلاع دهید.

نکته:

افراد دیابتی بیمار نیستند، آنها دارای شرایطی هستند که به تدابیر ویژه نیاز دارند، مبتلایان به دیابت می توانند یک زندگی فعال و با نشاط داشته باشند.

مراقبت درست از دیابت می تواند خطر آسیب به اندام های بدن را نیز کاهش دهد.