

نشانه های دیابت چیست؟



تکرار ادرار، کاهش وزن، تشنگی فراوان و شدید، خشکی دهان، ضعف و ناتوانی جسمی، تاری دید، عفونت‌های مکرر و تاخیر در بهبود زخم‌ها

علامه افزایش قند خون

برخوری، عفونت، استرس، کاهش فعالیت فیزیکی، عدم مصرف قرص یا انسولین، جراحی یا بیماری‌های دیگر

تشخیص

اگر میزان قندخون حداقل در دوبار آزمایش ناشتا بیشتر از 126 میلی گرم در 100 سی سی خون باشد، دیابت تشخیص داده می‌شود و در آزمایش افراد دیابتی به طور تصادفی میزان قند خون بالاتر از 200 میلی گرم در 100 سی سی خون است

عوامل افزایش خطر ابتلا به دیابت

جری در اطراف کمر
کم تحرکی و انجام ندادن حرکات ورزشی
اضافه و تجمع زن
سن بالای 40 سال
سابقه ژنتیکی در خانواده
ابتلا به دیابت بارداری
فشار خون بالا
جری خون بالا

انواع دیابت!

دیابت نوع یک

این بیماران اغلب لاغرند و معمولاً شامل گروه سنی کودکان، نوجوانان و جوانان می‌شود. در بدن این افراد انسولین یا ساخته نمی‌شود یا به مقدار بسیار ناچیز تولید می‌شود که استعداد ژنتیکی شایع ترین عامل زمینه‌ای برای بروز این نوع دیابت است و این افراد برای جبران آن باید انسولین تزریق کنند

دیابت نوع دو

اغلب این دیابتی‌ها چاق و در سن بالا هستند و در این نوع سلول‌های بدن نسبت به انسولین مقاوم هستند. این افراد می‌توانند مدت‌ها با تغذیه صحیح و کاهش وزن قند خون خود را کنترل کنند در غیر این صورت جهت کنترل قند خون مجبور خواهند شد از قرص‌های خوراکی بایین آورنده قند خون استفاده نمایند

دیابت بارداری

در بدن زنان باردار، هورمون‌های مهارکننده انسولین تولید می‌شود. معمولاً بین هفته های 24 و 28 بارداری ظاهری شود و عموماً پس از زایمان از بین می‌رود



دیابت



دیابت یا بیماری قند شایع‌ترین بیماری غیر واگیر در ایران است که بیماری مزمن می‌باشد و مقدار قند خون بالا می‌رود که هنوز درمان قطعی برای آن پیدا نشده است. دیابت یک اختلال در سوخت و ساز (متابولیسم) بدن است که در آن یا انسولین به میزان کافی در بدن وجود ندارد و یا انسولین قادر نیست تا وظایف خود را به درستی انجام دهد و در نتیجه به علت وجود مقاومت در برابر آن، قند خون بالا می‌رود.

توصیه هایی برای پیشگیری از دیابت

- کاهش وزن
- ورزش کردن
- کنترل استرس
- غذا خوردن کافی
- عدم مصرف دخانیات
- کاهش مصرف مواد قندی
- مصرف میوه‌جات و سبزیجات
- بررسی سالیانه قند خون



برنامه غذایی صحیح شامل چیست؟

از نان (ترجیحا سیوس دار)، غلات، میوه و برنج به اندازه نیاز بدن مصرف کنید
از مواد غذایی حاوی پروتئین مثل گوشت، مرغ، ماهی، تخم مرغ و پنیر و... به صورت روزانه استفاده کنید
از مصرف غذاهای شیرین مانند نوشابه، کیک و بیسکویت های شیرین، شکلات، عسل و... پرهیز کنید
از مصرف مواد پرچربی مانند کره، روغن ها و گوشت پرچرب و غذاهایی مانند سوسیس و کالباس و سیب زمینی

زخم پای دیابتی

قند بالا باعث آسیب به مویرگ ها و اعصاب می شود. این علائم در ابتدا به صورت گزگز و مور مور در پاها شروع می شود و در ادامه درد های عصبی و بی حسی کامل پاها و در نهایت منجر به زخم پای دیابتی می شود

عوارض دیابت

عوارض کوتاه مدت شامل افزایش قند خون و عوارض بلند مدت شامل عوارض قلبی، کلیوی، عصبی، چشمی و پوستی است که موجب بدتر شدن وضعیت بیمار دیابتی می شود

نکات مهم مراقبتی

ورزش و فعالیت های منظم داشته باشد (ورزش انتخابی برای دیابت پیاده روی می باشد)، کسانی که بی حسی پا دارند از دویدن خودداری کنند (شنا ورزش مناسبی است)، هر روز پاها را از نظر ترکیب های پوستی، عفونت، تغییر رنگ، بریدگی، خراش و ضایعات بین انگشتان و تاول بررسی کنید
ناخن های پا را به صورت عرضی گرفته، اما از ته نگیرید
فشارخون و چربی خون و وزن خود را کنترل کنید
قطع سیگار بهترین کار جهت کاهش خطر عوارض دیابت است

مصرف الکل ممنوع است

سالیانه معاینه چشم داشته باشید

مصرف به موقع و مرتب داروهای تجویز شده

بررسی روزانه اندام های تحتانی (به خصوص پا)

بیمار باید هر روز پای خود را بررسی کند و در صورت بروز زخم فوراً به پزشک مراجعه کند تا سریعاً کنترل شود زیرا این گونه زخم ها معمولاً اگر بزرگ شوند سخت کنترل می شوند و ترمیم نمی شوند.

درمان های غیردارویی

رعایت رژیم غذایی مناسب

کاهش وزن

پرهیز از استرس

فعالیت ورزشی منظم

عدم مصرف سیگار و الکل

درمان های دارویی: قرص های خوراکی پایین آورنده قند خون

اُنسولین: با توجه به این که هر روزه به مبتلایان دیابت افزوده می شود و اساساً درمان هم ندارد لازم است که پیشگیری زود هنگام را انجام داده تا از بروز بیماری و عوارض آن جلوگیری کرد که غربالگری مؤثرترین راه جهت کنترل دیابت می باشد



////////////////