

دیابت چیست :

زمانی که کلمه دیابت به گوشتان می‌خورد، احتمالاً اولین چیزی که به ذهنتان می‌رسد قند خون بالاست.

در این جاسعی داریم درباره بیماری دیابت، علل ابتلا به آن و روش‌های درمان و کنترل بیماری دیابت صحبت کنیم. دیابت یک بیماری مزمن و پیش‌رونده است. در کشور ما بالغ بر ۵ میلیون بیمار دیابتی وجود دارد که نیمی از این بیماران، از بیماری خودآگاه نیستند و به علت عدم تشخیص به موقع، دچار عوارض خطرناک ناشی از بیماری می‌شوند.

بیماری دیابت چگونه شروع می‌شود؟

زمانی که بدن یک شخص نتواند به اندازه‌ی کافی انسولین تولید کند یا انسولین تولید شده را درست استفاده کند، آن شخص به دیابت مبتلا خواهد شد.

شاید این پرسش مطرح شود که انسولین چیست؟

انسولین هورمونی است که لوزالمعده (پانکراس) در بدن تولید می‌کند. این هورمون، قند را از خون گرفته و به داخل سلول‌های بدن منتقل می‌کند تا بدن از آن قند به عنوان انرژی استفاده کند. در مبتلایان به دیابت یا میزان انسولین کم است یا انسولین به دلایل گوناگون تأثیر کافی ندارد و سلول‌ها نمی‌توانند قند موجود در خون را به درستی جذب کنند. در نتیجه، میزان قند یا گلوکز در خون بالا می‌رود و با گذشت زمان، این موضوع باعث آسیب به برخی اعضای بدن می‌شود. حال که دانستیم دیابت چیست، بهتر است انواع آن را نیز بشناسیم؟

انواع دیابت

به طور کلی دو نوع دیابت وجود دارد:

۱. دیابت نوع یک

۲. دیابت نوع دو

در دیابت نوع یک که به آن دیابت وابسته به انسولین نیز گفته می‌شود و شیوع کمتری دارد، دلایل ژنتیکی و محیطی علت آغاز بیماری هستند که هنوز به طور کامل هم شناسایی نشده‌اند.

افراد در هر سنی ممکن است که به دیابت نوع یک مبتلا شوند، اگرچه این نوع دیابت در کودکان و جوانان شایع‌تر است.

دیابت نوع دو که از آن به عنوان دیابت غیر وابسته به انسولین نیز یاد می‌شود، شایع‌ترین نوع دیابت در جهان است که معمولاً به دلیل مقاومت سلول‌های بدن نسبت به انسولین رخ می‌دهد.

دیابت نوع دو در بزرگسالان بیشتر دیده می‌شود ولی به دلیل اضافه وزن، کاهش تحرک و تغذیه نامناسب شیوع آن در جوانان و نوجوانان هم رو به افزایش است.

گاهی ممکن است دیابت در گروه خاصی مانند زنان رخ دهد که به آن دیابت بارداری گفته می‌شود. در دیابت بارداری، فرد باردار برای اولین بار با افزایش قند خون روبرو می‌شود. هرچند علائم و نشانه‌های دیابت بارداری معمولاً پس از زایمان از بین می‌رود، اما این زنان در آینده مستعد ابتلا به دیابت نوع دو خواهند بود.

پیش دیابت چیست؟



قبل از ایجاد دیابت بسیاری از افراد مبتلا به پیش دیابت می شوند. میزان قند خون این افراد بالاتر از حد طبیعی است ولی نه به آن اندازه که در تعریف دیابت گنجانده شود. پیش دیابت بسیار شایع است، اما خبر خوب اینکه قابل برگشت هم هست.

نکات زیر نکاتی کلیدی هستند که در کنترل پیش دیابت و جلوگیری از تبدیل آن به دیابت به ما کمک می کنند:

• کاهش وزن: کاهش مقدار حتی کم وزن ۵ تا ۷ درصد می تواند تاثیر بسزایی داشته باشد.

• ورزش مداوم: ۱۵۰ دقیقه در هفته ورزش مثل راه رفتن تند، یا سی دقیقه در روز، پنج روز در

هفته

• تغذیه مناسب و سالم

• کنترل استرس

چگونه تشخیص دهیم دیابت داریم

• نوشیدن زیاد مایعات و تشنگی بیش از حد

• پرخوری

• تکرر ادرار

• خستگی زیاد از حد

• مشکلات بینایی

• کاهش وزن

• عدم بهبود زخم و عفونت‌های عودکننده

خوب است در صورت مشاهده‌ی این علائم، به پزشک مراجعه کنیم.

اما متأسفانه تشخیص دیابت از روی علائم آن امکان‌پذیر نیست. بنابراین توصیه‌ی متخصصان این است

که در شرایط زیر، جهت تشخیص دیابت یا پیش دیابت، حتماً به پزشک معالج مراجعه کنیم:

۱. اگر علائم دیابت را که در بالا ذکر شد داریم.

۲. اگر علائم ذکر شده را در خود مشاهده نکردیم، اما دچار اضافه وزن هستیم. (در هر بازه سنی

که قرار داریم.)

۳. اگر علائم ذکر شده را در خود مشاهده نکردیم، اما یکی یا تعداد بیشتری از معیارهای خطر

دیابت که در بالا توضیح داده شد را داریم.

چه کسانی به دیابت مبتلا می‌شوند

وجود یک یا چند مورد از علایم زیر که به علایم خطر در دیابت موسوم هستند، احتمال ایجاد دیابت در

فرد را بالا می‌برد:

• افراد کم تحرک

• سابقه دیابت در بستگان درجه یک

• سابقه دیابت بارداری یا تولد نوزاد با وزن بالا

• افرادی که به علت فشار خون بالا تحت درمان هستند.

• زنان با سندرم تخمدان پلی کیستیک

• وجود هموگلوبین A1C مساوی یا بیشتر از ۵,۷% یا اختلال تحمل گلوکز در آزمایش خون یا

اختلال گلوکز ناشتا در آزمایش های قلبی

• ابتلا به بیماری های همراه با مقاومت به انسولین (مانند چاقی شدید)

• سابقه بیماری های قلبی عروقی

• چربی خون بالا

چه غذاهایی باعث بالا رفتن قند خون و دیابت می شوند

نشاسته ها: غلات پاک شده مثل برنج سفید، آرد سفید و نان سفید، سیب زمینی سرخ شده

سبزیجات: سبزیجات کنسروی با مقدار زیادی افزودنی نمک، سبزیجات پخته شده با مقدار زیادی کره، پنیر

و سس. ترشی و شور (در صورتی که محدودیت مصرف نمک داریم)

میوه ها: کمپوت ها یا دیگر میوه های کنسرو شده همراه شکر، انواع پاستیل، میوه های خشک شده، مربا و

ژله، آب میوه ها

پروتئین ها: گوشت سرخ شده، قسمت های چرب گوشت مثل دنده و قلوه گاه، سوسیس، کالباس و بیکن،

پنیر پرچرب، انواع گوشت پرندگان با پوست، ماهی سرخ شده

لبنیات: شیر پرچرب، ماست پرچرب، خامه، پنیر پرچرب، بستنی پرچرب

چربی و شیرینی جات: هر ماده غذایی که حاوی چربی ترانس باشد (لازم است برچسب روی مواد غذایی را از

این نظر بررسی کنیم) حجم زیادی از چربی اشباع شده است که اساسا از محصولات حیوانی گرفته



بیمارستان قلبوی
ایرانموسسه آموزش عالی



می‌شوند. اگر همراه با دیابت، مبتلا به مشکل قلبی هم هستیم، لازم است در این رابطه با پزشکمان مشورت کنیم.

نوشیدنی‌ها: نوشابه‌های گازدار، آب‌میوه تازه یا نوشیدنی‌های ترکیبی از آب‌میوه‌ها، چای شیرین، قهوه با شکر و کافی میت، نوشیدنی‌های انرژی‌زا

تغذیه و رژیم غذایی دیابتی‌ها

یک رژیم ثابت برای تمام افراد مبتلا به دیابت وجود ندارد، ولی غذایی که ما می‌خوریم نه تنها در کنترل دیابتمان نقشی اساسی دارد، بلکه تعیین می‌کند که چقدر انرژی و چه احساسی در روز داشته باشیم.

در اینجا گروه‌های اصلی غذایی که می‌توانند یک رژیم غذایی سالم و متوازن را تشکیل دهند، معرفی خواهیم کرد. گروه‌های غذایی اصلی را در رژیم خود قرار دهیم.

میزان نیاز ما به خوردن و آشامیدن بستگی به سن، جنسیت، میزان فعالیت و نیاز کالری تعیین شده روزانه برای ما دارد.

هیچ ماده غذایی به‌تنهایی شامل تمام مواد مغذی ضروری بدن ما نیست و به همین علت یک رژیم سالم اساساً به معنی انتخاب مواد غذایی متنوع از گروه‌های اصلی غذایی در روز است. این گروه‌ها شامل پروتئین‌ها مثل گوشت، ماهی، تخم‌مرغ، حبوبات و خشکبار، مواد نشاسته‌ای مانند نان، ماکارونی و برنج، میوه و سبزیجات، لبنیات و چربی‌ها است.

بهترین مواد غذایی و خوراکی برای بیماران دیابتی

نشاسته‌ها

بدن ما به کربوهیدرات نیاز دارد، ولی بهتر است آنها را با مطالعه انتخاب کنیم.

• غلات کامل مثل برنج سبوبردار، جو دوسر، کینوآ

• سیب زمینی شیرین کبابی

• غذاهایی که با غلات کامل تهیه شده و شکر افزودنی ندارند

سبزیجات

• سبزیجات تازه مانند اسفناج، کلم پیچ به صورت خام یا مختصری بخارپز یا کبابی

• سبزیجات منجمد بخارپز

• سبزیجات کنسرو شده (در صورتی که نمک اضافی نداشته باشند)

میوه‌ها

• میوه‌ها بهتر است تازه مصرف شوند.

• میوه‌های منجمد یا کنسرو شده که شکر افزودنی نداشته باشند.

• مربا و مارمالاد کم شکر یا بدون شکر

پروتئین

• پروتئین‌های گیاهی مثل حبوبات، خشکبار خام و توفو

• ماهی یا غذاهای دریایی

• گوشت مرغ یا سایر پرندگان (ترجیحا بافت نرم، مانند بخش سینه و کم چرب و بدون پوست)

• تخم مرغ

لبنیات

از لبنیات کم چرب استفاده کنیم، در صورتی که می‌خواهیم لبنیات پرچرب مصرف کنیم، لازم است در حجم بسیار کم باشد.

• شیر یک و نیم درصد چربی

• ماست کم چرب

• پنیر کم چرب

شیرینی‌جات

و

چربی‌ها

مقاومت در برابر مصرف این دسته غذایی بسیار مشکل است. در نظر داشته باشیم که خوردن مقدار زیاد آن افزایش وزن را به دنبال خواهد داشت و این موضوع، کار را برای کنترل دیابت دشوار می‌کند.

• منابع طبیعی از روغن‌های گیاهی مانند دانه‌های روغنی (آفتابگردان)

• غذاهایی که حاوی چربی امگا ۳ هستند مثل ماهی‌ها

• روغن هسته انگور، روغن زیتون و کانولا

نوشیدنی‌ها

وقتی شما یک نوشیدنی مورد علاقه خود را می‌نوشید احتمالا بیشتر از آن چیزی که فکر می‌کنید کالری، شکر، نمک یا چربی را مصرف کرده‌اید. حتما قبل از مصرف به جدول مواد غذایی روی قوطی نوشیدنی توجه کنید.

• آب ساده که طعم دار نشده باشد یا آب گازدار

• چای تلخ شاید با یک برش لیمو

• قهوه بدون شیر یا با شیر کم چرب و شیرین کننده مجاز

درمان دیابت بدون دارو (ادویه و گیاهان درمانی ضد دیابت)

همانطور که گفتیم، اولین قدم در درمان دیابت نوع دو اصلاح سبک زندگی با رعایت برخی نکات مانند موارد زیر است:

• رژیم غذایی مناسب و تغذیه صحیح با مشورت پزشک معالج

• فعالیت فیزیکی منظم (۱۵۰ دقیقه ورزش در هر هفته با شدت متوسط مثل پیاده روی تند)

• کاهش وزن

• خواب کافی

• قطع سیگار

• کاهش استرس

درمان دارویی دیابت (داروهای مخصوص بیماران دیابتی)

دیابت تیپ یک با انسولین به صورت تزریقی درمان می شود.

در دیابت نوع دو، علاوه بر انسولین، دسته های مختلفی از داروهای خوراکی یا تزریقی ضد دیابت نوع دو نیز



وجود دارند. هریک از این دسته ها با مکانیسم متفاوتی باعث کاهش قندخون می شوند. مکانیسم‌های کاهش قند خون توسط این داروها شامل:

- تحریک پانکراس جهت تولید و آزادسازی بیشتر انسولین
 - مهار تولید و آزادسازی گلوکز توسط کبد
 - مهار آنزیم‌های معده که وظیفه تجزیه کربوهیدرات‌ها در معده را به عهده دارند
 - بهبودی حساسیت سلول‌ها به انسولین
 - مهار بازجذب گلوکز در کلیه‌ها
 - تنظیم سرعت عبور موادغذایی از معده
- هر دسته دارویی شامل یک یا دو دارو است. متفورمین، سیتاگلیپتین و امپاگلیفلوزین از جمله این داروها هستند.
- دقت کنیم انتخاب نوع دارو و نحوه مصرف آن حتما باید توسط یک پزشک متخصص و مجرب انجام گیرد.
- قابل ذکر است که قند خون مناسب برای تمام افراد و تمام سنین یکسان نیست و پزشک بر اساس شرایط بیمار، قند خون مناسب برای بیمار را تعیین می کند.

عوارض دیابت

همان‌طور که در ابتدا اشاره کردیم، بیش از نیمی از مبتلایان به دیابت از بیماری خود آگاه نیستند. عدم آگاهی از دیابت و بالا ماندن قند خون می‌تواند در طولانی مدت به دلیل عدم تشخیص به موقع و کنترل نکردن قند خون، عوارض خطرناکی را برای بیماران به همراه داشته باشد.

از عوارض خطرناک دیابت می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- بیماری کلیوی: شایع‌ترین علت بیماری کلیوی منجر به دیالیز یا پیوند کلیه، دیابت است.
- مشکلات بینایی: دیابت می‌تواند منجر به مشکلات جدی بینایی و حتی نابینایی شود.
- بیماری‌های قلبی عروقی: مهم‌ترین علت مرگ در بیماران دیابتی، مشکلات قلبی عروقی است.
- بیماری اعصاب محیطی: دیابت با تأثیر بر اعصاب محیطی باعث اختلالات حسی و در نتیجه ایجاد زخم‌های مزمن در اندام‌ها می‌شود. عفونت ناشی از این زخم‌ها می‌تواند به قطع عضو منجر شود.

هموگلوبین C1A چیست؟

هموگلوبین C1A یک شاخص مهم آزمایشگاهی است که نشان‌دهنده متوسط قند خون در طول ۲ یا ۳ ماه گذشته است و در پیگیری درمان بیماران دیابتی باید لحاظ شود. بهتر است میزان هموگلوبین C1A هر ۳ ماه یکبار در بیماران مبتلا به دیابت سنجیده شود.

معیارهای آزمایشگاهی تشخیص دیابت چه هستند؟

در جدول زیر می‌توانید معیارهای آزمایشگاهی جهت تشخیص دیابت را مشاهده کنید.

هموگلوبین A1C (درصد)	قند خون دو ساعت بعد از دریافت ۷۵ گرم گلوکز خوراکی (میلی‌گرم در دسی‌لیتر)	قند خون ناشتا (میلی‌گرم در دسی‌لیتر)	
۶/۴ تا ۵/۷	۱۹۹ تا ۱۴۰	۱۲۵ تا ۱۰۰	پیش‌دیابت
بیشتر یا مساوی ۶/۵	بیشتر یا مساوی ۲۰۰	بیشتر یا مساوی ۱۲۶	دیابت

قند خون مساوی یا بیشتر از ۲۰۰ میلی‌گرم در دسی‌لیتر در یک نمونه خون تصادفی از یک بیمار که علائم آشکار دیابت را دارد، نشانگر دیابت هست

نکات مهمی که در هنگام آزمایش دیابت یا پیش‌دیابت باید بدانیم:

- اگر نتایج آزمایش‌ها طبیعی باشند، باید حداقل هر ۳ سال یکبار تکرار شوند.
- اگر نتایج طبیعی نباشند یا فرد معیارهای خطر را داشته باشد، بر اساس نتایج اولیه باید با فواصل کوتاه‌تر آزمایش‌ها تکرار شوند.
- افراد مبتلا به پیش‌دیابت باید سالی یکبار بررسی آزمایشگاهی انجام دهند تا پیشرفت دیابت‌شان به سمت دیابت نوع دو مورد بررسی قرار گیرد.

آموزش‌های خودمراقبتی در دیابت:

- رژیم غذایی مناسب و تغذیه صحیح با مشورت پزشک معالج
- فعالیت فیزیکی منظم (۱۵۰ دقیقه ورزش در هر هفته با شدت متوسط مثل پیاده‌روی تند) و کاهش وزن
- خواب کافی



• قطع سیگار

• کاهش استرس

استفاده از داروهای ضد دیابت زیر نظر پزشک معالج در کنار اصلاح سبک زندگی به کنترل قند خون کمک خواهد کرد.

قابل ذکر است که قند خون مناسب برای تمام افراد و تمام سنین یکسان نیست و پزشک بر اساس شرایط بیمار، قند خون مناسب برای بیمار را تعیین می کند.

آیا می توان از ابتلا به دیابت پیشگیری کرد؟

بله، ما می توانیم دیابت را به تعویق بیندازیم یا از آن پیشگیری کنیم. کافی است عادات زندگی خود را تغییر دهیم

تهیه و تنظیم : تیم آموزش سلامت بیمارستان زمستان ۱۴۰۱

فهرست منابع:

- سایت ویکی پدیا دانشنامه آزاد
- دانشنامه رشد
- www.ir.Teb.com

وبسایت بیمارستان: www.alihospital.ir