

## دیابت چیست ؟

دیابت بیماری است که بر چگونگی استفاده بدن از گلوکز اثر می گذارد گلوکز قندی است که بدن به عنوان سوخت اصلی از آن استفاده می کند . همانطور که یک ضبط صوت به باطری نیاز دارد ، بدن شما نیز برای فعالیت به گلوکز نیاز دارد .

### نحوه استفاده بدن از گلوکز بصورت زیر است :

1- غذایی که شما می خورید ، جذب شده و کربوهیدرات یا بخشی از آن بصورت گلوکز وارد جریان خون می شود .

2- پانکراس ( غده سازنده و ترشح کننده انسولین در بدن ) انسولین را به جریان خون وارد می کند .

3- انسولین کمک می کند گلوکز وارد سلولهای بدن شما شود . بدن با سوزاندن گلوکز انرژی مورد نیاز خود را بدست می آورد .

پانکراس غده ای در بدن شماست که در زیر و پشت معده قرار دارد . این غده با ترشح انسولین قند خون شما تنظیم میکند . انسولین همانند کلیدی است که درب های ورود قند به سلول را باز می کند. این هورمون به گلوکز اجازه ورود به سلول را می دهد . اما در بدن افراد مبتلا به دیابت انسولین ساخته نمی شود و یا بطور صحیح عمل نمیکنند، در نتیجه گلوکز نمی تواند بطور طبیعی وارد سلول شود و قندخون

افزایش می یابد . افزایش طولانی مدت قند خون فرد را به عوارض دیابت مبتلا می کند .

## انواع دیابت

دو نوع اصلی دیابت وجود دارد :

دیابت نوع 1

دیابت نوع 2

**دیابت نوع 1 :** 5 تا 10 درصد از موارد ابتلا به دیابت را به خود اختصاص می دهد. در دیابت نوع 1 پانکراس قادر به ساختن انسولین نیست . بدن همچنان از طریق مصرف غذا ، گلوکز دریافت می کند اما گلوکز نمی تواند وارد سلول شود . برای حل این مشکل فردی که به دیابت نوع 1 مبتلاست نیاز به دریافت انسولین از طریق تزریقات منظم دارد.

### دیابت نوع 2:

90 تا 95 درصد از کل موارد دیابت را بخود اختصاص می دهد . در دیابت نوع 2 پانکراس هنوز انسولین می سازد ولی ترشح آن کاهش یافته یا به درستی در بدن عمل نمی نماید . زیرا سلول نسبت به عمل انسولین مقاومت می کند که دلیل اصلی این مقاومت اضافه وزن و چاقی است .

## عوامل خطر به دیابت نوع 2

- چاقی و اضافه وزن
- سابقه خانوادگی دیابت
- سن بالای 45 سال
- سابقه بدنیا آوردن نوزاد بیش از 4 کیلوگرم
- سابقه ابتلا به دیابت بارداری
- عدم فعالیت بدنی
- بالا بودن چربی خون و فشار خون
- کیست های متعدد تخمدان

## مرحله پیش دیابت

پیش از ابتلا به دیابت نوع 2 ، معمولا افراد به شرایطی دچار می شوند که در آن هیچ یک از علائم مربوط به دیابت مشاهده نمی شود، که به این حالت مرحله پیش دیابت گفته می شود . در این حالت قند خون فرد بالاتر از میزان طبیعی بوده ولی نه به میزانی که به عنوان دیابت شناخته شود . هم اکنون پزشکان بیش از گذشته بر تشخیص مرحله پیش دیابت به عنوان راهی برای پیشگیری از ابتلا به دیابت نوع 2 و همچنین عوارض آن از جمله مشکلات قلب و عروق ، چشم و کلیه تاکید می کنند . پزشکان بر این باورند که این عوارض معمولا پیش از آگاهی فرد از ابتلا به دیابت نوع 2 آغاز می شود .



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی خراسان شمالی

بیمارستان پورسینا

## دیابت چیست؟



واحد آموزش به بیمار و سلامت همگانی

با آرزوی سلامتی

آدرس وب سایت بیمارستان:

[nkums.ac.ir/category/15413](http://nkums.ac.ir/category/15413)

## اهداف کنترل دیابت

اهداف کنترل	شاخص های آزمایشگاهی
80 تا 130 میلی گرم در دسی لیتر	قند خون ناشتا
کمتر از 180 میلی گرم	قند خون بعد از غذا
کمتر از 7٪	هموگلوبین ای - وان - سی
کمتر از 150 میلی گرم در دسی لیتر	تری گلیسرید
کمتر از 100 میلی گرم در دسی لیتر	کلسترول بد (LDL)
در زنان: بیشتر از 50 میلی گرم در دسی لیتر در مردان: بیشتر از 40 میلی گرم در دسی لیتر	کلسترول خوب (HDL)
کمتر از 140/90	فشار خون

## علائم مرحله پیش دیابت

اگرچه مرحله پیش دیابت معمولاً علائمی ندارد، باین حال ممکن است علائمی همچون تشنگی غیر عادی، تکرر ادرار، تاری دید و خستگی زیاد در آن مشاهده شود. علاوه بر این، بر اساس نتیجه آزمایش قند خون هم می توان مرحله پیش دیابت را تشخیص داد.

## علائم هشدار دهنده به دیابت

**پر ادراری:** چون بدن برای رهایی از گلوکز انباشته شده در خون آن را از طریق ادرار دفع می کند.

**پر خوری:** چون سلولها قادر به استفاده از گلوکز خون و تامین انرژی از آنها نمی باشند.

**پر نوشی:** چون بدن می خواهد حجم آبی را که از طریق ادرار از دست داده جبران کند.

**احساس خستگی زیاد:** چون علی رغم پر خوری نمی تواند از گلوکز برای تامین انرژی استفاده کند.

شما می توانید با آزمایش قند خون ناشتا و قند خون بعد از غذا از وضعیت سلامت یا ابتلا به دیابت را با تشخیص پزشک معالجتان مطلع شوید.