

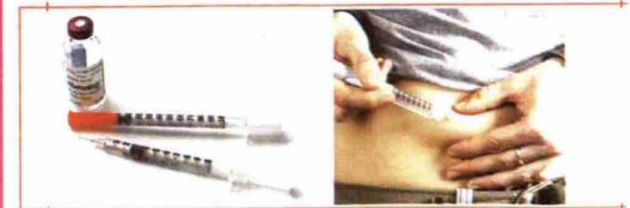
## ❖ دیابت یا مرض قند :

افزایش غیر طبیعی قند خون را دیابت می گویند .  
در واقع یک نوع اختلال در سوخت و ساز بدن است  
بطوریکه بدن قادر به استفاده کامل از قند نمی باشد .  
قند که ماده ای برای عملکرد صحیح سلولهای بدن  
است برای ورود به سلول به ماده ای به نام انسولین نیاز  
دارد وقتی در عملکرد انسولین اختلال ایجاد می شود  
قند خون بالا می رود .

بیماری دیابت مادام العمر بوده و  
درمان قطعی ندارد

## ❖ انسولین چیست ؟

انسولین هورمونی است که از لوزالمعده ترشح می شود  
و نقش اصلی آن تنظیم قند خون می باشد . اگر به هر  
دلیلی قند خون در بدن بالا برود ، بدن با ترشح انسولین  
، باعث پائین آوردن قند خون می شود در واقع انسولین  
قند خون را به حالت تعادل بر می گرداند .



اکثر سلولهای بدن مخصوصا سلولهای مغزی  
بدون قند قادر به ادامه حیات نیستند .

## ❖ علت بیماری دیابت :

۱) اختلال در تولید انسولین : یعنی اینکه انسولین اصلا  
تولید نمی شود یا تولید آن کاهش می یابد .  
۲) اختلال در عملکرد انسولین : یعنی اینکه انسولین در  
بدن به مقدار کافی تولید می شود و نمی تواند سبب  
تسهیل ورود قند به داخل سلولها شود .

## ❖ مقدار طبیعی قند خون :

قند خون وریدی پس از حداقل ۸ ساعت ناشتا بودن کمتر  
از ۱۰۰ میلی گرم در دسی لیتر ، طبیعی است البته بهتر  
است برای تفسیر نتیجه آزمایش قند خون به پزشک  
مراجعه کنید .

پس از حوادث و نابینایی مادرزادی  
دیابت شایعترین علت نابینایی در دنیاست

## ❖ علائم دیابت :

- پر خوری
- پرنوشی
- پرادراری
- ضعف و سستی
- کاهش وزن



## ❖ عوامل خطر ساز دیابت :

- افراد بیشتر در معرض خطر هستند :
- ۱) افرادی که سن بالاتر از ۳۰ دارند
- ۲) افراد چاق یا اضافه وزن
- ۳) افراد دارای فشار خون بالا
- ۴) سابقه بیماری دیابت در افراد خانواده
- ۵) تغذیه نامناسب (مصرف شیرینی جات ، غذاهای پر چرب و ...)
- ۶) کم تحرکی
- ۷) افرادی که دچار افزایش چربی خون هستند
- ۸) افرادی که سابقه بیماری قلب عروقی دارند
- ۹) سابقه دیابت بارداری

## ❖ انواع دیابت :

سه نوع دیابت وجود دارد :

**دیابت نوع یک :** بیشتر در کودکان ، نوجوانان و جوانان دیده  
می شود (افراد کمتر از ۳۰سال) این نوع از دیابت به دلیل تخریب  
سلولهای تولید کننده انسولین ایجاد می شود و افراد مبتلا معمولا  
لاغر هستند و جهت درمان باید انسولین تزریق کنند .

**دیابت نوع دوم :** این نوع دیابت معمولا در افراد میانسال و  
مسن دیده می شود و شایعترین نوع دیابت است . بیش از ۹۰٪  
کل بیماران دیابتی در سراسر جهان به این نوع بیماری مبتلا  
هستند و علت آن کمبود ترشح انسولین یا کاهش تاثیر آن می  
باشد و بیماران معمولا چاق هستند یا اضافه وزن دارند . بر خلاف  
دیابت نوع یک شروع آن بسیار آهسته و کم سر و صداست و  
فرد ممکن است سالها از بیماری خود بی اطلاع باشد اگر بیمار  
مبتلا به دیابت نوع دوم رژیم غذایی خود را رعایت نکند و یا  
داروی خود را به موقع مصرف ننماید در طولانی مدت دچار  
عوارض بیماری خواهد بود .



افزایش وزن



سابقه خانوادگی



کم چرب