

## دیابت یا مرض قند :

افزایش غیرطبیعی قند خون را دیابت می گویند . در واقع یک نوع اختلال در سوخت و ساز بدن است بطوری که بدن قادر به استفاده کامل از قند نمی باشد.

قند که ماده ای برای عملکرد صحیح سلول های بدن است برای ورود به سلول به ماده ای به نام انسولین نیاز دارد .

بیماری دیابت مادام العمر بوده و درمان  
قطعی ندارد

هر اختلالی در تولید عملکرد انسولین علت بروز بیماری دیابت می باشد.

## 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 سلول های بدن مخصوصاً سلول های مغزی بدون قند قادر به ادامه حیات نیستند.

## مقدار طبیعی قند خون :

قندخون وریدی پس از حداقل ۸ ساعت ناشتا بودن کمتر از ۱۰۰ میلی گرم در دسی لیتر ، طبیعی است .

## علائم دیابت :

- پرخوری
- پرنوشی
- پرادراری
- ضعف و سستی
- کاهش وزن

## عوامل خطر ساز دیابت :

- این افراد بیشتر در معرض خطر هستند :
- ۱) افرادی که سن بالاتر از ۳۰ دارند.
  - ۲) افراد چاق یا دارای اضافه وزن.
  - ۳) افراد دارای فشارخون بالا.
  - ۴) سابقه بیماری دیابت در افراد خانواده .
  - ۵) تغذیه نامناسب (مصرف شیرینی جات ، غذاهای پرچرب و ... )
  - ۶) کم تحرکی.
  - ۷) افرادی که مبتلا به چربی خون بالا می باشند.
  - ۸) افرادی که سابقه بیماری قلبی عروقی دارند.
  - ۹) سابقه دیابت بارداری .

## انواع دیابت :

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

**دیابت نوع دوم :** این نوع دیابت معمولاً در افراد میانسال و مسن دیده می شود و شایع ترین 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 معمولاً چاق هستند یا اضافه وزن دارند. برخلاف 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 ننماید در طولانی مدت دچار عوارض بیماری خواهد شد.

**دیابت بارداری :** نوعی از دیابت است که معمولاً در طی دوران بارداری تشخیص داده می شود و معمولاً تا پایان حاملگی از بین می رود. این افراد مستعد ابتلاء به دیابت در ۲۰ سال آینده می باشند.

**در هر دقیقه ۶ نفر در دنیا بدلیل دیابت جان خود را از دست می دهند.**

## تشخیص:

تنها راه تشخیص قطعی دیابت آزمایش قند خون است .

معیارهای تشخیص دیابت به شرح زیر می باشد :

(۱) دونوبت قندخون ناشتا بیشتر یا مساوی ۱۲۶ میلی گرم در دسی لیتر باشد.

(۲) قندخون دو ساعت بعد از مصرف ۷۵ میلی گرم قند خوراکی مساوی یا بیشتر از ۲۰۰ میلی گرم در دسی لیتر باشد.

## عوارض:

عوارض قلبی عروقی : که ممکن است باعث سکته قلبی شود .

عوارض کلیوی : که ممکن است منجر به از کارافتادگی کلیه ها گردد.

عوارض عصبی : که می تواند نهایتاً منجر به زخم و یا قطع پا شود.

عوارض چشمی : که می تواند منجر به نابینایی شود.

**هر ۳۰ ثانیه یک نفر دیابت پای خود را به خاطر دیابت از دست می دهد.**

## پیشگیری و کنترل:

تغییر و اصلاح شیوه زندگی از جمله اقدامات مهم در پیشگیری از بیماری دیابت است و در مرحله بعد تشخیص به موقع و کنترل آن می تواند از بروز عوارض دیابت جلوگیری کند. از مهمترین روشهای پیشگیری و کنترل دیابت میتوان به موارد زیر اشاره نمود :

- متناسب نگه داشتن وزن بدن : تحقیقات نشان می دهد میزان بروز دیابت در افراد چاق بیشتر است.
- تحرک بدنی : ورزش نه تنها باعث بهبود کنترل قند می شود بلکه قادر است از بروز دیابت جلوگیری کند. کاهش وزن ، افزایش توانایی بدن در استفاده از انسولین و احساس نشاط از جمله فواید ورزش می باشد.
- تغذیه مناسب : یکی از اصول مهم در پیشگیری و کنترل دیابت ، تغذیه مناسب می باشد. سعی کنید از موادغذایی سرشار از فیبر شامل انواع میوه ها ، سبزیجات ، حبوبات و غلات کامل استفاده کنید و مصرف مواد غذایی شیرین (شیرینی و شکلات) و غذاهای پرچرب را محدود کنید.
- ترک دخانیات .
- بررسی سالیانه قندخون در افراد در معرض خطر.