

دیابت چیست؟

این بیماری یک نوع اختلال در سوخت و ساخت بدن است به طوریکه بدن قادر به استفاده کامل از قند نمیشود. تشخیص دیابت: دونوبت قند ناشتای 126 و بیشتر دیابت تلقی می گردد
هموگلوبین a1c کمتر از 7 ، نمایانگر دیابت کنترل شده می باشد .
دیابت یک بیماری خاموش ولی پیشرونده است که به تدریج تمامی بافتهای بدن را درگیر میکند و ممکن است فرد دیابتی سالها از ابتلا خود به این بیماری بی خبر باشد.
از علائم اولیه دیابت پرخوری، تشنگی، کاهش وزن و پرادراری را میتوان نام برد.
بیماران مبتلا به دیابت باید تغذیه متعادل، تحرک کافی و سطح فعالیت بدنی مناسبی داشته باشند و از استرس و اضطراب پرهیز نمایند.

انواع دیابت

- 1- دیابت نوع 1
- 2- دیابت نوع 2
- 3- دیابت حاملگی
- 4- دیابت همراه با بیماریهای دیگر

1- دیابت نوع 1

یک فرد زمانی مبتلا به این نوع دیابت می‌شود که سلول‌های لوزالمعده دیگر هیچ انسولینی ترشح نکنند. اکثر مبتلایان به دیابت نوع 1 را کودکان و نوجوانان و افراد زیر 30 سال تشکیل می‌دهند.

تاکنون علت دقیق بروز این نوع دیابت مشخص نگردیده است ولی متخصصان معتقدند که عوامل زیر می‌تواند به بروز دیابت نوع 1 منجر شود:

1- داشتن زمینه ابتلا به دیابت

2- ویروس‌هایی که می‌توانند به پانکراس صدمه برسانند.

3- وجود اختلال در سیستم دفاعی بدن که سبب از بین رفتن سلول‌های تولید کننده انسولین در لوزالمعده می‌شود.

علائم دیابت نوع 1 عبارتند از:

- تشنگی فراوان - خستگی - گرسنگی شدید - تکرر ادرار

- کاهش وزن بدن - بی‌حوصلگی

اگر به دیابت نوع 1 مبتلا هستید درمان شما عبارتند از: ((شرکت مستمر در کلاس‌های آموزشی، تزریق انسولین، برخورداری از برنامه غذایی صحیح، فعالیت و ورزش و علاوه بر تمامی این موارد، کنترل روزانه متابولیسم یعنی اندازه‌گیری قند خون و قند ادرار توسط نوارهای موجود در بازار.))

2-دیابت نوع 2

این نوع دیابت، مهم‌ترین نوع و ((دیابت بزرگسالی)) معروف است. حدود 90٪ دیابتی‌ها دچار این نوع دیابت هستند. در بدن این افراد، ابتدا انسولین به اندازه کافی ترشح می‌شود اما به عللی، مؤثر واقع نمی‌شود. اصولاً اختلال در پاسخ هورمونی و مقاومت به انسولین عامل اصلی ایجاد ((هایپرگلیسمی)) یا ((افزایش قند خون)) است.

معمولاً افراد زیر ممکن است به دیابت نوع 2 مبتلا شوند:

- افراد بالای 30 سال
 - افرادی که استعداد چاقی دارند.
 - افرادی که در خانواده درجه اول آنان دیابتی وجود دارد یا استعداد ابتلا به دیابت دارند.
 - برخی خانم‌های باردار
 - افرادی که دارای فشار خون بالا هستند.
 - افرادی که از میزان بالای چربی خون برخوردارند.
- در بسیاری از افراد، علائم دیابت نوع 2 چندان مشهود نیست و یا این که بروز و پیشروی آن بسیار بطئی و کند است و به همین دلیل تشخیص این نوع دیابت غالباً دیر هنگام صورت می‌گیرد و متأسفانه اغلب این دیابتی‌ها زمانی به پزشک مراجعه می‌کنند که بسیاری از ایشان دچار یکی از عوارض دیابت شده‌اند.
- مهم‌ترین علائم دیابت نوع 2 عبارتند از:**

- 1- تشنگی فراوان
- 2- تکرر ادرار
- 3- عصبی و بی‌حوصله بودن
- 4- اختلال در بینایی
- 5- بی‌حسی و یا مورمور شدن انگشتان
- 6- ایجاد زخم و دیر بهبود یافتن زخم‌ها

دیابت نوع 2 اکثراً در ارتباط با درمان یک بیماری دیگر و یا هنگام یک آزمایش تصادفی تشخیص داده می‌شود.

اگر به دیابت نوع 2 مبتلا هستید، بدانید که پایه اساسی درمان، غیر از آموزش، برنامه غذایی صحیح و فعالیت جسمی (ورزش) است. در بعضی موارد، داروی خوراکی و یا تزریق انسولین نیز بخشی از درمان است. در هر حال، ((درمان دیابت نوع 2، کاهش وزن، رعایت تغذیه صحیح و ورزش است.))

3-دیابت حاملگی

حدود 3 تا 5 درصد خانم‌های باردار، به خصوص در اواخر دوران حاملگی، به دیابت مبتلا می‌شوند. خانم‌های بارداری که استعداد ابتلا به دیابت در ایشان وجود دارد دارای عوامل خطرزای بسیاری هستند که احتمال دیابت حاملگی در ایشان شایع‌تر می‌شود. اگر چه بعد از زایمان و به دنیا آمدن نوزاد، دیابت از بین می‌رود اما ممکن است در بارداری بعدی، مجدداً ظاهر گردد.

حدود 50 درصد خانم‌هایی که طی دوران حاملگی دچار دیابت می‌شوند ممکن است به طور دائمی به دیابت مبتلا شوند. در این صورت حتماً باید تحت نظر پزشک متخصص، برای خود و فرزندانشان برنامه‌های صحیحی را آموزش ببینند. به رغم این که دیابت با توجه به علم امروز عارضه‌ای است که کاملاً رفع نمی‌شود و تا آخر عمر همراه دیابتی می‌باشد، اما می‌توان با همکاری پزشک و دیابتی آن را به گونه‌ای درمان نمود که امری بسیار معمولی به نظر آید و فرد دیابتی، تصویری از یک بیماری در ذهن خود ایجاد ننماید.

4-دیابت همراه با بیماری‌های دیگر

در برخی افراد مبتلا به بعضی از بیماری‌ها (به عنوان مثال: تالاسمی، بیماری‌های لوزالمعده، بیماری‌های غدد درون‌ریز و ...) دیابت نیز بروز می‌کند.

تهیه و تنظیم: گروه بهبود تغذیه جامعه مرکز بهداشت استان