

دیابت - بیماری است که در آن بدن قادر به تولید یا استفاده مناسب از انسولین نیست . در نتیجه مقدار قند خون بالا می رود . دیابت بیماری مزمن و مادام العمر بوده که درمان قطعی ندارد . ولی با رعایت توصیه های بهداشتی و مصرف منظم دارو می توان بیماری را تا حدودی کنترل کرد و از بروز عوارض آن جلوگیری نمود .

## انواع دیابت :

### ۱-دیابت نوع اول

### ۲- دیابت نوع دوم

### ۳- دیابت حاملگی

### ۴- دیابت با علت ناشناخته

## علل دیابت نوع ۱ :

فقدان تولید انسولین که باعث می شود بدن نتواند قند را مصرف نماید و در نتیجه موجب افزایش غیر طبیعی قند خون می شود . دیابت نوع ۱ قابل پیشگیری نیست . اما مصرف ماهی در دوران بارداری و مصرف ویتامین D در شیر خواران احتمال ابتلا به دیابت در دوران کودکی را کاهش می دهد .

## علل دیابت نوع ۲ :

اختلال در عملکرد یا تولید ناکافی انسولین که باعث عدم توانایی بدن در مصرف قند شده و منجر به افزایش غیر طبیعی قند خون می شود .

دیابت نوع ۲ در چه کسانی دیده می شود :

۱-در سن بالای ۳۰ سال

۲- در افراد چاق

۳- سابقه وجود دیابت در خانواده

۴- کم تحرکی

۵- سابقه دیابت در حاملگی های قبلی

۶- کسانی که دچار افزایش فشار خون هستند

۷- کسانی که دچار افزایش چربی خون هستند

۸- خانم هایی که نوزادان بزرگ بیشتر از ۴/۵ کیلوگرم به دنیا آورده اند

۹- کسانی که عادت های غذایی بدی دارند :

نخوردن صبحانه , دیر شام خوردن و بلافاصله خوابیدن , مصرف زیاد شیرینی جات و غذاهای سرخ کرده و چرب و ...

## ۳- دیابت حاملگی :

افزایش قند خون در طی دوران حاملگی است .

دیابت حاملگی در چه کسانی دیده می شود کسانی که :

- سابقه فامیلی دیابت دارند
- سابقه قبلی دیابت بارداری دارند
- اضافه وزن دارند
- دارای نوزاد بالای ۴/۵ کیلو در زایمان های قبلی هستند .

## علائم تشخیصی دیابت :



با این وجود آزمایش قند خون تنها راه تشخیص قطعی دیابت می باشد .



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی  
لرستان

مرکز آموزشی درمانی شهدای عشایر

## دیابت

راههای پیشگیری و کنترل آن



واحد آموزش سلامت - بازنگری ۱۴۰۴

سایت بیمارستان: <http://shohada.lums.ac.ir>

### عوارض عمده بیماری دیابت :

۱-عارضه چشمی

۲-عارضه قلبی عروقی

۳-عارضه کلیوی

۴-عارضه عروقی عصبی ( پای دیابتی )



زخم پای دیابتی

راههای پیشگیری از ابتلا به دیابت نوع ۲ :

• کاهش وزن

• ورزش ( پیاده روی )

• به اندازه غذا خوردن و کاهش مصرف مواد

قندی

• مصرف سبزیجات و میوه ها

• عدم مصرف دخانیات

• بررسی سالانه قند خون در افراد در معرض

خطر

• کنترل استرس

### علائم افزایش شدید قند خون :

• تشنگی بیش از حد

• تکرر ادرار

• خواب آلودگی غیر معمول

• زود عصبانی شدن

• اختلال دید

• ابتلا به برخی عفونت ها ( مخصوصاً " عفونت

های ادراری )

• کمای دیابتی

### علائم کاهش شدید قند خون :

• افزایش ضربان قلب

• اضطراب

• تعریق

• سرگیجه و لرزش بدن

• خواب آلودگی غیر معمول

• تاری دید و اختلال تکلم

• ضعف پیشرونده

• تشنج و اغماء