

## بیماری دیابت

## بیماری دیابت :

- بیماری شایعی که با افزایش سطح قند خون همراه است ، انواع دیابت وجود دارد ، نوع ۱ و نوع ۲ ، دیابت حاملگی
- **دیابت نوع ۱** : بطور عمده در سنین کودکی و نوجوانی بروز می کند و استعداد ژنتیکی شایعترین علت ایجاد آن است و تولید انسولین در لوزالمعده به درستی انجام نمی شود و بیمار باید انسولین تزریق کند .
- **دیابت نوع ۲** : ۹۰٪ از افراد مبتلا به دیابت از این نوع می باشد و در بزرگسالان در هر سنی رخ می دهد و در افراد چاق شایعتر است . این نوع با کنترل رژیم غذایی ، کاهش وزن و داروهای کاهنده قند خون خوراکی قابل کنترل است . اگر درمان موفق نباشد بیماری شدید تر شود ممکن است تزریق انسولین لازم شود .
- **دیابت حاملگی** : در دوران بارداری به دلیل ترشح هورمون های جفت ایجاد می شود.
- **دیابت بدنبال عفونت** : اختلال سیستم ایمنی و داروها ممکن است به وجود آید .
- **علائم** : تشنگی مداوم - ادرار مکرر - افزایش اشتها - خستگی غیر معمول - تاری دید - عفونت و زخم هایی که بکنند التیام می یابند - عفونت ادراری عود کننده - کاهش وزن .
- **عوارض** : کاهش قند خون - افزایش قند خون که منجر به کما شود - کتواسیدوز دیابتی .
- **علائم افت قند خون** : تعریق ، تپش قلب ، لرزش ، عصبانیت ، سردرد ، احساس سبکی سر ، فراموشی ، گیجی ، بی حسی در زبان ، لب و عدم قدرت تکلم ، خواب آلودگی و رفتار های تهاجمی و درافت قند شدید. تشنج یا کاهش هوشیاری بروز می کند.
- **درمان افت قند خون** : مصرف نصف فنجان آب میوه و یا سه حبه قند یا اب نبات در موارد شدید تزریق ۱ میلی گرم گلو کگون رقیق شده می باشد بعد از تزریق و هوشیاری بیمار باید تغذیه گردد.
- **علل دیابت** : سابقه خانوادگی - چاقی - سن بیشتر یا ۴۵ سال - سابقه دیابت بارداری - تغذیه نامناسب
- **پیشگیری** : داشتن رژیم مناسب - ورزش - ترک سیگار - کنترل فشار خون و چربی خون - وزن متعادل
- **عوارض دیابت** : بالا بودن مستمر قند خون بر عروق کوچک و بزرگ اثر گذاشته و سبب عوارض دیررس دیابت می شود ، عوارض چشمی ، کلیوی ، نوروپاتی ، قلبی و عروقی و مغزی و گوارشی
- **تشخیص دیابت** : اگر قند ناشتا کمتر از ۱۰۰ میلی گرم در دسی لیتر باشد طبیعی است . اگر بین ۱۰۰ تا ۱۲۵ میلی گرم در دسی لیتر باشد قند ناشتای غیر طبیعی می باشد که به تغییر سبک زندگی و کم کردن وزن و فعالیت فیزیکی متوسط حداقل ۳۰ دقیقه در روز توصیه می شود . اگر بیشتر یا مساوی ۱۲۶ میلی گرم در دسی لیتر باشد تشخیص دیابت است
- **قند ۲ ساعت بعد از گلوکز** : اگر کمتر از ۱۴۰ میلی گرم در دسی لیتر باشد طبیعی است بین ۱۴۰ - ۱۹۹ غیر طبیعی و اختلال تحمل گلوکز نام دارد و بیشتر از ۲۰۰ میلی گرم در دسی لیتر دیابت می باشد .
- **نقش تغذیه در کنترل دیابت** : توصیه های تغذیه ای به بیماران برای دستیابی به کنترل قند ، فشار و چربی صورت می گیرد .
- کربوهیدرات ها مهمترین و اصلی ترین عامل در افزایش قند خون هستند ، مصرف متناسب آنها در طول روز می تواند از افزایش یا کاهش قند خود جلوگیری کند .
- فیبر غذا با طولانی کردن زمان هضم ، سطح قندخون بعد از غذا را متعادل می کند . فیبر در حبوبات ، سبزیجات ، میوه ها ، غلات و جو می باشد .
- پروتئین و چربی به اندازه کربوهیدرات بر قند تاثیر ندارند و نیمی از پروتئین مصرف شده پس از چند ساعت به کربوهیدرات تبدیل می شوند و چربی در صورت مصرف زیاد بر قند اثر می گذارد .
- حجم غذا را کاهش و تعداد وعده ها را افزایش دهند در ساعات مشخص و فواصل منظم غذا را میل کنند و وعده ی قبل از خواب برای جلوگیری از افت قند خون در شب ، فراموش نشود.