

## دیابت چیست؟

دیابت یا بیماری قند یک اختلال در سوخت و ساز بدن است که در آن یا انسولین به مقدار کافی در بدن وجود ندارد و یا انسولین موجود قادر نیست تا وظیفه خود را به درستی انجام دهد. و در نتیجه به علت وجود مقاومت در برابر آن، قند خون بالا می‌رود. انسولین توسط غده کوچکی به نام لوزالمعده تولید می‌شود. انسولین با انتقال گلوکز از خون به داخل سلول‌های بدن موجب کاهش قند خون می‌شود

### دیابت نوع ۱:

تولید انسولین از لوزالمعده به علت از بین رفتن سلول‌های سازنده انسولین، متوقف می‌شود. به همین خاطر افراد مبتلا به این نوع دیابت باید از بدو تشخیص، انسولین مورد نیاز بدن را به صورت تزریق روزانه تامین کنند

دیابت نوع ۱ معمولاً در سنین زیر ۳۰ سالگی بروز می‌کند اما ممکن است در هر سنی دیده شود. علت دقیق این نوع دیابت ناشناخته بوده ولی شواهد قوی مبنی بر نقش عوامل ژنتیکی در پیدایش آن وجود دارد.

### دیابت نوع ۲:

در این نوع دیابت در واقع یا لوزالمعده به مقدار کافی انسولین ترشح نکرده و یا انسولین ترشح شده به علت وجود مقاومت به انسولین مخصوصاً در افراد چاق، به طور موثر عمل نمی‌کند. در صورتیکه وزن اضافی (چاقی) علت ایجاد این نوع دیابت باشد، کاهش وزن می‌تواند وضعیت بیمار را بهبود بخشد. علاوه بر چاقی، دیگر عوامل مرتبط با ایجاد دیابت نوع (۲) شامل رژیم غذایی سرشار از چربی و دارای فیبر کم، کاهش فعالیت جسمانی، تنش و مصرف بعضی از داروها (کورتون) و دریافت اضافی الکل می‌باشد.

### دیابت حاملگی:

این نوع دیابت در ۳٪ کل موارد بارداریها دیده

دیابت حاملگی برای اولین بار در طول حاملگی تشخیص داده می‌شود. اکثر زنان مبتلا به دیابت بارداری، نوزادان سالم به دنیا می‌آورند. در ۹۸٪ از زنان مبتلا به این نوع دیابت، بیماری، پس از تولد نوزاد از بین می‌رود. با این وجود، شانس بروز مجدد دیابت در بارداریهای بعدی افزایش می‌یابد. به علاوه زنان مبتلا به این دیابت تا ۵۰٪ از شانس و احتمال بروز دیابت نوع (۲) در ظرف پانزده سال پس از بارداری برخوردار هستند.

### علائم افت قند:

علائم افت قند شامل حالت گیجی، رنگ پریدگی، عرق کردن، عصبی بودن، گرسنگی و ضعف، سردرگمی، بی‌حالی، صحبت کردن شل و غیرقابل تظاهر کنترل و تغییرات خلق و خو میباشد می‌باشد.

**درمان افت قند:** مصرف ۱۰ تا ۲۰ گرم کربوهیدرات ساده نظیر چند حبه قند، سه چهارم لیوان شربت زنجبیل، نصف لیوان نوشابه، یک قاشق غذاخوری شکر یا عسل، نصف لیوان ژلاتین معمولی، ۲ قاشق غذا خوری کشمش، ۵ عدد آب نبات سفت.

# دیابت و مراقبتهای آن



**بیمارستان شهید رجایی آران ویدگل**

**واحد آموزش**

**۱۳۹۵**

**برای کنترل دیابت بارداری اقدامات زیر توصیه می‌گردد:**

پایش منظم سطح قند خون در طی روز (در مراحل اولیه توصیه می‌گردد که ۴ بار در روز قند خون را با دستگاه‌های اندازه‌گیری قند خون کنترل نمود: قبل از صبحانه و ۲ ساعت پس از هر وعده غذایی. برخی مواقع ممکن است پایش قند خون قبل از همه وعده‌های غذایی نیز لازم گردد) البته بعد از طی مرحله حاد، نیاز به این میزان اندازه‌گیری نخواهد بود. نظم غذایی یکی از مهم‌ترین موارد در کنترل قند خون در طی ساعات روز است. بر همین اساس پزشک معالج، از بیمار درخواست می‌کند دریافت کالری اش را در چند نوبت منظم در طی روز توزیع کند.

فعالیت بدنی و ورزش پس از کسب اجازه و تایید پزشک معالج: داشتن پیاده روی منظم در کنترل سطح قند خون بسیار مفید است. برای جلوگیری از بروز عوارض مرتبط با فعالیت بدنی، حتما باید بیمار با پزشک خود مشورت نماید.

**عوامل زیر خطر ابتلا به دیابت بارداری را در طی دوره بارداری افزایش می‌دهند:**

- داشتن اضافه وزن قبل از بارداری (چنانچه وزن قبل از بارداری از وزن ایده آل به میزان ۲۰٪ و یا بیشتر باشد.)  
- وجود قند در ادرار  
- سابقه خانوادگی ابتلا به دیابت (اگر مادر و پدر یا برادر و خواهر شما دیابت داشته باشند)  
- سابقه - سابقه تولد نوزاد بیش از ۴ کیلوگرم تولد نوزاده مرده در گذشته  
- سابقه ابتلا به دیابت بارداری در بارداری قبلی  
میزان خطر دیابت بارداری را در دفعه بعد ۲ تا ۳ برابر می‌نماید

