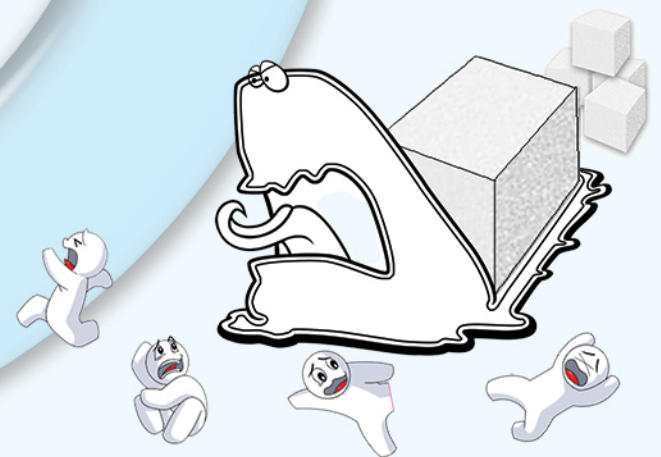


دیابت چیست؟

دیابت شایع ترین بیماری مزمن و غیرواگیر در جهان است. این بیماری هنگامی بوجود می آید که بدن توانایی تولید انسولین کافی را نداشته و یا نتواند از انسولین تولید شده استفاده کند. انسولین هورمونی است که توسط غده پانکراس (لوزالمعده) تولید می شود و سلولهای بدن را قادر می سازد تا گلوکز (قند) خون را بگیرند و بعنوان انرژی استفاده کنند. اختلال در تولید یا عملکرد انسولین و یا هر دو باعث افزایش گلوکز (قند) خون شده و در نهایت باعث آسیب رساندن به بدن و ناتوانی اعضا و بافت های مختلف می شود.



انواع دیابت

دیابت نوع ۱؛ در اثر کمبود و یا نبود انسولین بوجود می آید، بنابراین افراد مبتلا به دیابت نوع ۱ باید انسولین دریافت کنند. این نوع دیابت که آن را دیابت جوانی می گویند بیشتر در کودکان و نوجوانان دیده می شود. **دیابت نوع ۲؛** این نوع از دیابت در اثر اختلال کار انسولین بوجود می آید و بیشتر در بالغین دیده می شود. افراد مبتلا به این نوع از دیابت اغلب می توانند بیماری خود را از طریق ورزش و رژیم غذایی کنترل کنند. هر چند در بسیاری مواقع داروهای خوراکی و گاهی اوقات انسولین نیز لازم می شود. ۹۰ درصد از بیماران دیابتی در جهان مبتلا به دیابت نوع ۲ هستند. **دیابت حاملگی؛** یکی دیگر از انواع دیابت است که بطور ناگهانی در زمان بارداری بروز می کند. بین ۲ تا ۷ درصد زنان باردار به این نوع دیابت مبتلا می شوند.

طبق برآورد سازمان جهانی بهداشت در سال ۲۰۳۰ دیابت هفتمین علت مرگ و میر در جهان خواهد بود.

عوارض دیابت

دیابت بیماری مزمنی است که در تمام عمر بیمار باقی خواهد ماند و نیاز به کنترل دقیق دارد. بدون کنترل صحیح ممکن است قند خون خیلی بالا برود. قند خون بالا بمدت طولانی باعث آسیب رساندن به بدن و اختلال در ارگانها و بافت های مختلف می شود که عبارتند از: **قلب و عروق؛** دیابت بر روی قلب و رگهای خون رسان تأثیر می گذارد و باعث عوارضی مانند حمله قلبی و سکته می شود. **کلیه؛** دیابت می تواند باعث نارسائی کامل کلیه شود و در این حالت بیمار به دیالیز یا پیوند کلیه نیاز پیدا خواهد کرد. **دستگاه عصبی؛** قندخون بالا می تواند عملکرد رشته های عصبی را مختل کند و با کاهش حس لامسه باعث ایجاد زخم و در نهایت قطع پا یا اندام تحتانی شود. **چشم؛** بیماری دیابت با آسیب به شبکیه چشم می تواند باعث نابینایی شود.

از هر دو نفر بیمار مبتلا به دیابت یک نفر از بیماری خود آگاه نیست.

پیشگیری از دیابت

همه افراد به خصوص افرادی که بیشتر در معرض ابتلا هستند باید:

- * از افزایش وزن و چاقی جلوگیری کنند و در صورت چاقی، وزن خود را کاهش دهند
- * بطور منظم فعالیت بدنی و ورزش انجام دهند (مثل پیاده روی روزی ۳۰ دقیقه و پنج روز در هفته)
- * مواد قندی و چربی زیاد مصرف نکنند

خودمراقبتی بیماران دیابت

شش اصل مهم برای کنترل دیابت و جلوگیری از عوارض آن عبارتند از:

- * شرکت در کلاس های آموزش دیابت
- * کنترل وزن در محدوده طبیعی
- * رعایت تغذیه صحیح و سالم
- * انجام منظم و مستمر ورزش و فعالیت بدنی متناسب با شرایط و وضعیت سلامت شخص
- * مصرف منظم دارو یا انسولین طبق نظر پزشک
- * خود مراقبتی و خود پایشی با اندازه گیری قندخون با دستگاه در منزل

علائم دیابت



- * پر خوری
- * تکرر ادرار
- * تشنگی و نوشیدن زیاد آب و مایعات
- * دیر بهبود یافتن زخمها
- * کاهش وزن بدون علت
- * تاری دید چشم
- * سقط مکرر بدون علت در زن ها
- * تولد نوزاد مرده در زن ها
- * تولد نوزاد با وزن ۴ کیلوگرم یا بیشتر

افراد در معرض خطر

خطر ابتلا به دیابت در افراد ذیل بیشتر است:



افراد کم تحرک



افراد چاق



افراد با فشارخون بالا



افراد دارای سابقه دیابت در خانواده



زنان باردار



افراد دارای رژیم غذایی ناسالم

دیابت



گروه هدف: عموم مردم