

دیابت چیست ؟

دیابت ، افزایش سطح قند خون به علت نقص در ترشح انسولین یا نقص در عملکرد آن و یا هر دو مورد می باشد . انسولین هورمونی است که در پانکراس تولید شده و سطح قند خون را زیاد می کند.

علائم شایع دیابت

- پر ادراری - پر نوشی - پر خوری

(خستگی- ضعف - تغییرات ناگهانی در بینایی - بی حسی و گز گز شدن دست و پاها - خشکی پوست- کاهش بهبود زخم های بدن - کم کردن ناگهانی وزن - تهوع و استفراغ- گاهی اوقات درد های شکمی هم ممکن است دیده شود.)

درمان این بیماری چگونه است ؟

1. دیابت نوع اول : تجویز انسولین ، رعایت رژیم غذایی ، ورزش و پیوند پانکراس
2. دیابت نوع دوم : رعایت رژیم غذایی ، تجویز داروهای خوراکی پایین آورنده قند خون (مثل متفورمین و یا گلی کلازید) و یا انسولین تراپی

انواع دیابت:

- دیابت نوع اول (تیپ 1) : وابسته به انسولین است که در آن تولید انسولین کم بوده و یا وجود ندارد . شروع آن ناگهانی و معمولا قبل از 30 سالگی است .

- دیابت نوع دوم (تیپ 2) : غیر وابسته به انسولین است که به علت کاهش مقدار انسولین و یا مقاومت به انسولین ایجاد می شود . این دیابت در افراد بالای 30 سال سن و چاق رخ می دهد .

- دیابت دوران بارداری : این نوع دیابت مثل دیابت نوع دوم در نتیجه مقاومت به انسولین به وجود می آید و در 2 تا 5 درصد حاملگی ها اتفاق می افتد .

عوامل ایجاد کننده دیابت نوع دوم:

چاقی ، کم تحرکی ، سابقه فامیلی ، بیماری فشار خون ، دیابت ، سن بیشتر از 45 سال ، مصرف رژیم غذایی پر چرب ، بارداری و مصرف برخی از داروها

افت قند خون

افت قند خون (هایپوگلیسمی) یکی از مشکلات شایع در افراد دیابتی می باشد و در افراد دیابتی که تزریق انسولین دارند شایعتر است و زمانی اتفاق می افتد که قند خون بین 50-70 میلی گرم بر دسی لیتر باشد . به این حالت افت خفیف قند خون گفته می شود؛ زمانی که قند خون به زیر 50 میلی گرم بر دسی لیتر برسد به این حالت افت قند شدید گفته می شود

علل بوجود آورنده افت قند خون

- *تزریق زیاد انسولین یا اشتباه در تعداد قرص
- *حذف وعده غذایی یا میان وعده
- *ورزش زیاد یا فعالیت زیاد
- *به تأخیر افتادن وعده غذایی
- *ابتلا به برخی بیماری ها مانند اسهال ، استفراغ و ابتلا به بیماری شدید ، تب یا عفونت
- *مصرف مشروبات الکلی یا مصرف الکل قبل از غذا

علائم اولیه افت قند خون

علائم اولیه شامل اضطراب ، پرخاشگری ، تپش قلب ، لرزش دستها ، تعریق شدید ، گرسنگی ، ضعف ، رنگ پریدگی، تاری دید، سرگیجه ، کاهش تمرکز حواس و سردرد می باشد.

زمان های معمول افت قند خون

- قبل از وعده های غذایی
 - بعد یا در حین فعالیت ورزشی
 - در افرادی که انسولین رگولار (شفاف) مصرف می کنند 3 ساعت پس از تزریق انسولین احتمال افت قند خون وجود دارد.
 - در افرادی که انسولین NPH (شیری) مصرف می کنند، عصرها و یا قبل از از شام احتمال افت قند خون وجود دارد.
 - اگر شب قبل از خوابیدن میان وعده غذایی مصرف نکرده باشید احتمال افت قند خون ساعت 3 بامداد به بعد وجود دارد.
- چگونه می توان از افت قند خون پیشگیری نمود؟**
- ❖ حجم غذا در هر وعده صبحانه، ناهار و شام را کم کنید ولی در عوض در روز 3 میان وعده ما بین 3 وعده غذایی اصلی حدود 10 صبح، 4 بعد از ظهر و قبل از خواب اضافه کنید.
 - ❖ توصیه می شود که در صورت مصرف قند، همزمان و یا حداکثر تا نیم ساعت بعد، غذا بخورید و سعی کنید دارو را در یک زمان مشخص از روز مصرف کنید.
 - ❖ برای پیشگیری از افت قند خون از انجام ورزش شدید و فعالیت سنگین بدنی خودداری کنید یا قبل از فعالیت بدنی سنگین یک میان وعده در برنامه ی غذایی خود بگنجانید.
 - ❖ قند خون خود را به طور مرتب کنترل و در یک جدول یادداشت کنید برای پیشگیری از افت قند در دفعات بعدی به زمانهای افت و خیز خون توجه کنید.

علایم افت قند خون در شب و هنگام خواب :

احساس خستگی و سردرد پس از بیدار شدن کابوس دیدن نمناک بودن لباس و ملافه بعلت تعریق زیاد اگر به دفعات مکرر دچار افت قند خون می شوید باید زیر نظر پزشک خود، تغذیه، ورزش و میزان دارویتان را تنظیم کنید.

اقدامات هنگام افت قند خون:

- پس از کنترل قند خون و اطمینان ازافت قند خون، باید بلافاصله قندی که سریع جذب می گردد، استفاده کنید.
- باید همیشه قند همراه خود داشته باشید و فوراً 3 تا 4 حبه قند بخورید.
 - نصف لیوان آبمیوه یا یک قاشق شکر یا عسل نیز قند خون را به سرعت بالا می برد.
 - 15 دقیقه پس از مصرف قند خونتان را اندازه بگیرید.
 - اگر قند خونتان افزایش نیافته بود دوباره این کار را تکرار کنید تا قند خون به 70 میلی گرم بر دسی لیتر برسد . سپس اگر بیش از یک ساعت تا صرف وعده بعدی باقی مانده باید یک میان وعده مصرف شود.
 - اگر فرد بیهوش شده و نمی تواند از راه دهان چیزی بخورد باید به اورژانس اطلاع داد.
 - به فردی که بیهوش شده نباید از راه دهان چیزی خورانده شود
 - فرد بیهوش باید به پهلو خوابانده شود
 - مصرف میان وعده ها تا حد زیادی می تواند از حملات افت قند جلوگیری کند.

یامن اسمه دواء و ذکره شفاء



دیابت



کد پمفلت: AH/HE 31

واحد آموزش سلامت همگانی

031-33625081