

دیابت



با کاهش وزن و ورزش روزانه دیابت را متوقف کنیم و برای آینده قدم برداریم...

دیابت یک بیماری مزمن است و زمانی ایجاد می‌شود که غده پانکراس (لوزالمعده) نتواند هورمون انسولین تولید کند و یا انسولین کافی وجود داشته باشد اما بافت‌های بدن نسبت به عملکرد انسولین مقاومت کنند. در حضور انسولین قند می‌تواند وارد بافت‌های مختلف بدن شده و به مصرف برسد. در غیاب انسولین و یا در صورت مقاومت به انسولین غلظت قند خون افزایش می‌یابد. و تمامی عوارض دیابت به علت تأثیر قند خون بر روی عروق بافت‌های مختلف است.

تشخیص دیابت

بر اساس معیار تشخیصی انجمن دیابت آمریکا قند خون ناشتای بالای ۱۱۰ میلی گرم بر دسی لیتر در دو بار متوالی دیابت تلقی می‌شود.

انواع دیابت

- **دیابت نوع یک** معمولاً در دوران کودکی و بلوغ ایجاد می‌شود. این نوع از دیابت بعلت تخریب کامل سلول‌های تولید کننده انسولین ایجاد می‌شود. درمان این نوع دیابت تزریق انسولین برای طول دوره زندگی می‌باشد.
- **دیابت نوع دو** شایع‌ترین نوع دیابت است. معمولاً در دوران بزرگسالی ایجاد می‌شود و بصورت مستقیم با چاقی، فقدان فعالیت فیزیکی و رژیم غذایی ناسالم (پرچربی- پرکالری) ارتباط دارد.
- افزایش متوسط قند خون: در این حالت قند خون ناشتا حدود ۱۰۰ میلی گرم است. این افراد معمولاً به دیابت مبتلا می‌شوند. کاهش وزن و تغییر شیوه زندگی و ورزش می‌تواند جلوی پیشرفت دیابت و یا حتی

ابتلا به دیابت را در این افراد بگیرد. درمان این نوع دیابت شامل تغییر شیوه زندگی، کاهش وزن، ورزش و در صورت عدم پاسخ به درمان‌های فوق استفاده از داروهای خوراکی ضد دیابت و نهایتاً مصرف انسولین می‌باشد.

علائم دیابت

- افزایش تشنگی
- افزایش ادرار
- احساس گرسنگی مداوم
- کاهش وزن

عوارض دیابت

افزایش قند خون می‌تواند به عروق بزرگ و عروق کوچک آسیب بزند. آسیب عروق بزرگ منجر به بیماری‌های قلبی مثل سکته قلبی، سکته مغزی می‌باشد.



Normal vision

Vision with
diabetic retinopathy

صدمه به عروق کوچک

افزایش قند خون باعث آسیب عروق کوچک لایه انتهایی چشم (رتین) می‌شود و کاهش پیشرونده بینائی و نهایتاً کوری را در پی دارد. این بیماران در ابتدا از تاری دید شکایت دارند. کنترل دقیق قند خون می‌تواند از آسیب چشمی دیابت جلوگیری کند.

بیماری کلیه در دیابت در نتیجه آسیب به عروق خونی کلیه ایجاد می‌شود که می‌تواند منجر به نارسائی کلیه و مرگ بیمار گردد. علائم آسیب کلیوی: در ابتدای بیماری درگیری کلیه بیماران معمولاً علائمی ندارند اما وقتی آسیب کلیه بیشتر می‌شود علائم خستگی، کم خونی و اختلالات آب و الکترولیت بدن ایجاد می‌شود. تشخیص بیماری کلیوی دیابت: اندازه گیری اوره و کراتین خون و اندازه‌گیری پروتئین ادرار درمان: اگر بیماری در ابتدا کشف شود کنترل دقیق قند خون، کنترل فشار خون، محدودیت مصرف پروتئین و همچنین مصرف دارو می‌تواند از پیشرفت بیماری جلوگیری کند.

در افراد دیابتی آسیب به اعصاب در نتیجه مکانیسم‌های زیر ایجاد می‌شود:

هیپرگلیسمی منجر به التهاب جدار عروق تغذیه کننده عضله قلب می‌شود. کاهش جریان خون عضله قلب منجر به درد سینه و نهایتاً سکته قلبی می‌گردد.



- آسیب کلیوی
- آسیب چشمی
- آسیب به اعصاب
- افزایش قند خون باعث آسیب مستقیم به اعصاب می‌شود.
- علائم عروقی ناشی از افزایش قند خون، جریان خون اعصاب را کاهش داده و در نتیجه به آنها آسیب می‌رساند. علائم شامل بی حسی در پاها و درد و احساس گزگز در آنهاست. از سوی دیگر در نتیجه اختلال حسی که در پاها ایجاد می‌شود افراد ضرباتی را که به پاها وارد می‌شود درک نمی‌کنند و در نتیجه این ضربات می‌تواند باعث عفونت پا شده و به اصطلاح پای دیابتی ایجاد نمایند. پای دیابتی در صورت عدم درمان منجر به قطع پا می‌گردد.



▪ بیماری‌های قلبی - عروقی

با کاهش وزن ورزش روزانه مصرف میوه و سبزیجات رژیم غذایی کم چربی و کم کالری خود را در مقابل ابتلا به دیابت و عوارض آن واکسینه کنیم.