



چه کسانی در معرض دیابت هستند؟

دیابت نوع یک معمولاً شروع پر سر و صدایی دارد و با علائمی چون تشنگی، پر ادراری، پرنوشی، کاهش وزن، گرسنگی و خستگی شدید تظاهر پیدا می‌کند.

دیابت نوع یک معمولاً شروع پر سر و صدایی دارد و با علائمی چون تشنگی، پر ادراری، پرنوشی، کاهش وزن، گرسنگی و خستگی شدید تظاهر پیدا می‌کند.

بیماری قند یا دیابت یک بیماری است که در اثر ناتوانی بدن در تولید انسولین یا کاهش یا عدم اثر انسولین در سوخت و ساز مواد قندی پدید می‌آید.

به گزارش ایسنا، دیابت به طور کلی به چهار گروه دیابت نوع یک، دیابت نوع ۲، دیابت حاملگی و دیابت به علل متفرقه تقسیم‌بندی می‌شود.

در دیابت 171# نوع یک» که ۱۵-۱۰ درصد کل موارد دیابت را تشکیل می‌دهد تولید انسولین از پانکراس (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 تزریقات روزانه تأمین کنند. دیابت نوع یک اغلب در سنین زیر ۳۰ سال به وجود می‌آید. عدم دسترسی به انسولین در افراد مبتلا به دیابت نوع یک موجب مرگ و میر بیمار نیز می‌شود.

در دیابت نوع ۲ که بیشتر در بالغین بالای ۳۰ سال و چاق دیده می‌شود و ۹۰-۸۵ درصد کل موارد دیابت را شامل می‌شود انسولین تولید شده از پانکراس به خوبی عمل نمی‌کند. در واقع یا پانکراس به اندازه کافی انسولین ترشح نمی‌کند و یا اینکه انسولین ترشح شده، به علت وجود مقاومت به انسولین مخصوصاً در افراد چاق، فاقد کارایی لازم است. افزایش قند خون سبب ایجاد عوارض زودرس و دیررس دیابت در بدن می‌شود. اگر دیابت پیشگیری و درمان نشود، بسیاری از عوارض دیابت کشنده بوده و یا حداقل سبب کاهش کیفیت زندگی فرد مبتلا به دیابت و خانواده وی می‌شود.

دیابت حاملگی به دیابتی گفته می‌شود که برای اولین بار در طول حاملگی تشخیص داده شود. این نوع دیابت معمولاً گذرا است و بعد از اتمام حاملگی بهبود می‌یابد خانم‌های مبتلا به دیابت حاملگی بعداً در معرض خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ هستند. از علل متفرقه دیابت می‌توان به جراحی، مصرف برخی داروها (مثل کورتیکواستروئیدها)، سوء تغذیه و عفونت اشاره کرد.

علائم بیماری دیابت

دیابت نوع یک معمولاً شروع پر سر و صدایی دارد و با علائمی چون تشنگی، پر ادراری، پرنوشی، کاهش وزن، گرسنگی و خستگی شدید تظاهر پیدا می‌کند.

دیابت نوع ۲ شروع خیلی آهسته‌تری دارد و شایع‌ترین علامت اولیه آن در واقع بی علامتی است. درصد قابل توجهی از مبتلایان به دیابت نوع ۲ (تقریباً ۵۰ درصد) از بیماری خود اطلاعی ندارند و تنها با انجام آزمایش قند خون می‌توان آن‌ها را شناسایی کرد با این وجود در صورت عدم کنترل مطلوب ممکن است علائمی مشابه با دیابت نوع یک نیز بروز کند.

براساس گزارش دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، از دیگر علائم دیابت نوع ۲ می‌توان به عفونت‌های مکرر مخصوصاً در دستگاه ادراری و پوست، تاری دید، بهبودی دیررس زخم‌ها و احساس سوزش و بی‌حسی در انگشتان پاها اشاره کرد.

افراد در معرض خطر دیابت

تمامی افراد بالای ۴۰ سال در معرض خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ هستند و باید هر سه سال یک‌بار تحت آزمایش قند خون قرار بگیرند. افراد دچار اضافه وزن که حداقل یکی از شریط زیر را داشته باشند نیز در معرض ابتلا به دیابت نوع ۲ هستند و انجام آزمایشات مکرر قند خون در آن‌ها باید در سنین زیر ۴۰ سال یا با فواصل کوتاه‌تر (هر ۲-۱ سال) انجام شود.

این شریط عبارتند از:

۱- وجود سابقه ابتلا به دیابت در بستگان درجه اول

۲- سابقه ابتلای فرد به دیابت پنهان (مرحله پیش از دیابت)

۳- سابقه ابتلا به دیابت حاملگی

۴- سابقه تولد نوزاد با وزن بیشتر از ۴ کیلوگرم یا تولد نوزاد با ناهنجاری‌های مادرزادی

۵- بالا بودن فشارخون (فشارخون ماکزیمم بیشتر از ۱۴۰ و یا مینیمم بیشتر از ۹۰ میلی‌متر جیوه)

۶- سابقه ابتلا به کیست‌های متعدد تخمدان و یا بیماری‌های قلبی-عروقی

پیشگیری از بیماری دیابت

به طور کلی پیشگیری از دیابت را می‌توان در سه سطح اولیه، ثانویه و ثالثیه انجام داد:

پیشگیری اولیه شامل اقدامات لازم جهت جلوگیری از بروز دیابت در افراد در معرض خطر می‌باشد. اقداماتی مانند فعالیت منظم ورزشی، کم کردن وزن، داشتن رژیم غذایی کم چربی و با قند پایین و مصرف میوه و سبزیجات.

در پیشگیری ثانویه کنترل دقیق قند خون به منظور جلوگیری از پیدایش عوارض آن صورت می‌گیرد. کنترل دقیق قند خون از طریق رعایت اصول صحیح درمان به نحو چشمگیری در کاهش عوارض بلند مدت دیابت مؤثر است.

از آنجاییکه جلوگیری از پیشرفت عوارض دیابت بعد از به وجود آمدن آن‌ها و یا در واقع پیشگیری ثالثیه، هزینه‌های زیادی را به بیمار و جامعه تحمیل می‌کند، تمام سعی و تلاش باید بر روی پیشگیری اولیه و ثانویه متمرکز شود.

مراقبت‌های کلی در بیماران دیابتی

کنترل عوارض ناشی از دیابت در سالمندان مشکلتر از سایر گروه‌های سنی است. از این رو باید مراقبت خاص از سالمندان بعمل آید تا از بروز این عوارض جلوگیری شود:

۱- با توجه به اینکه سکت‌های قلبی در مبتلایان به دیابت ممکن است با درد زیادی همراه نباشد و حتی گاهی بدون درد باشد، لازم است سالمند دیابتی در صورتی که عوامل زمینه‌ساز بروز سکت قلبی نظیر چربی خون بالا را نیز داشته باشد، مرتب تحت نظر متخصص قلب و عروق باشد و از انجام فعالیت‌های بدنی سنگین و ورزش‌های طولانی مدت بپرهیزد.

۲- تمیز نگه‌داشتن تمام قسمت‌های بدن بسیار مهم است زیرا میکروب می‌تواند از راه ترک‌های کوچک پوست بدخل بدن راه یافته و عفونت جدی ایجاد کند.

۳- یبوست می‌تواند یکی از نشانه‌های افزایش قند خون باشد زیرا افزایش ادرار ناشی از بالا رفتن قند خون، موجب کم‌آبی بدن و جذب اضافی مایعات از روده‌ها و لذا سفت شدن مدفوع می‌شود. با نوشیدن مایعات فراوان و کنترل قند خون می‌توان مشکل یبوست را حل کرد.

۵- اندازه‌گیری مرتب قند خون و ثبت آن ضروری است. آزمایش قند خون ناشتا بهترین راهنما برای دانستن وضعیت قند خون است.

۶- در صورت بروز هرگونه تغییر در بینایی تازی دید باید بلافاصله به چشم‌پزشک مراجعه کرد

۷- زخم پا یکی از دلایل شایع بستری شدن سالمندان دیابتی در بیمارستان است، بنابراین پاها بایستی هر روز واریسی شوند و هرگونه تغییر در آنها مورد توجه قرار گیرد.