

## دیابت چیست؟

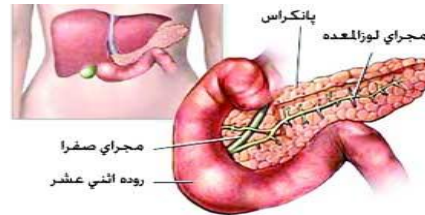
دیابت ملیتوس که با عنوان دیابت شناخته می شود ترکیبی از دو کلمه دیابت و ملیتوس است. کلمه دیابت برگرفته از کلمه یونانی سیفون که نشان دهندهی دو ویژگی براداری و پرنوشی در افراد دیابتی است و ملیتوس از کلمه لاتین به معنی عسل گرفته شده است که نشان دهنده وجود قند در ادرار افراد دیابتی می باشد.

دیابت بیماری است که بر چگونگی استفاده بدن از گلوکز اثر می گذارد. گلوکز قندی است که بدن به عنوان سوخت اصلی از آن استفاده می کند همانطور که یک ضبط صوت به باتری نیاز دارد بدن شما نیز برای فعالیت به گلوکز نیاز دارد.

### نحوه استفاده بدن از گلوکز به صورت زیر است:

- ۱- غذایی که شما می خورید جذب شده و بصورت گلوکز وارد جریان خون می شود.
  - ۲- پانکراس (غده سازنده و ترشح کننده انسولین در بدن) انسولین را به جریان خون وارد می کند.
  - ۳- انسولین کمک می کند گلوکز وارد سلول های بدن شما شود بدن با سوزاندن گلوکز انرژی مورد نیاز خود را بدست می آورد.
- پانکراس غده ای در بدن است که در زیر و پشت معده قرار دارد این غده با ترشح انسولین قند خون شما را تنظیم می کند انسولین همانند کلیدی است که درب های ورود قند به سلول را باز می کند. این هورمون به گلوکز اجازه ورود به سلول را می دهد اما اگر فردی دیابت داشته باشد بدن نمی تواند

انسولین بسازد و یا انسولین بطور صحیح عمل نمی کند، در نتیجه گلوکز نمی تواند به طور طبیعی وارد سلول شود و سطح قند خون افزایش می یابد. افزایش طولانی مدت قند خون فرد را به عوارض دیابت مبتلا می کند.



### انواع دیابت چیست؟

دو نوع اصلی دیابت وجود دارد:

#### دیابت نوع ۱

۱- **دیابت نوع ۱ (دیابت نوجوانی):** ۵ تا ۱۰ درصد از موارد ابتلا به دیابت را به خود اختصاص می دهد در دیابت نوع ۱ پانکراس قادر به ساختن انسولین نمی باشد. بدن همچنان از مصرف غذا، گلوکز دریافت می کند اما گلوکز نمی تواند وارد سلول شود. برای حل این مشکل، فردی که به دیابت نوع ۱ مبتلاست نیاز به دریافت انسولین از طریق تزریقات منظم دارد.

#### ۲- دیابت نوع ۲ (دیابت بزرگسالان):

۹۰-۹۵ درصد از کل موارد دیابت را به خود اختصاص می دهد. در دیابت نوع ۲ پانکراس هنوز انسولین می سازد ولی ترشح آن کاهش یافته یا به درستی در بدن عمل نمی نماید، زیرا سلول ها نسبت به عمل

انسولین مقاومت می کنند که دلیل اصلی این مقاومت چاقی و اضافه وزن است .

### "عوامل خطر دیابت نوع ۲"

- چاقی و اضافه وزن.
- سابقه خانوادگی دیابت
- سن بالای ۴۵ سال
- سابقه بدنیا آوردن نوزاد بیش از ۴ کیلوگرم
- دیابت بارداری
- عدم فعالیت بدنی
- بالا بودن چربی خون و فشارخون

### پیشگیری از دیابت با تشخیص به موقع دیابت پنهان

#### مرحله پیش دیابت :

پیش از ابتلا به دیابت نوع ۲، معمولاً افراد به شرایطی دچار می شوند که در آن هیچ یک از علائم مربوط به دیابت مشاهده نمی شود، که به این حالت مرحله پیش دیابت گفته می شود. در این حالت قندخون فرد بالاتر از میزان طبیعی بوده ولی نه به میزانی که به عنوان دیابت شناخته شود، هم اکنون پزشکان بیش از گذشته بر تشخیص مرحله پیش دیابت به عنوان راهی برای پیشگیری از ابتلا به دیابت نوع ۲ و همچنین عوارض آن از جمله مشکلات قلب و عروق، چشم و کلیه تاکید می کنند. پزشکان بر این باورند که این عوارض معمولاً پیش از آگاهی فرد از ابتلا به دیابت نوع ۲ آغاز می شود.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران



# دیابت چیست؟



تغییر دنیای دیابت

Changing the Word Of  
Diabetes

**پر خوری:** چون سلول ها قادر به استفاده از گلوکز خون و تامین انرژی از آنها نمی باشند.



**احساس خستگی زیاد:** چون بدن علیرغم پر خوری نمی تواند از گلوکز برای تامین انرژی استفاده کند.



**تشخیص دیابت:** شما می توانید با آزمایش قند خون ناشتا و قند خون بعد از غذا از وضعیت سلامت یا ابتلا به دیابت با تشخیص پزشک معالجتان مطلع شوید:

قند خون طبیعی	FBS :< 100 mg/dl	
	PPG :< 140mg/dl	
قند خون در مرحله پیش دیابت	FBS: 100-125mg/dl	→ IFG
	PPG: 140-199 mg/dl	→ IGT
قند خون در فرد دیابتی	FBS :> =126mg/dl	
	PPG :> =200mg/dl	

قند خون ناشتا: FBS      قند خون بعد از غذا: PPG

اختلال در تحمل گلوکز: IGT      اختلال در قند خون ناشتا: IFG

## علائم مرحله پیش دیابت:

اگرچه مرحله پیش دیابت معمولاً علائمی ندارد، با این حال ممکن است علائمی همچون تشنگی غیرعادی، تکرر ادرار، تاری دید و خستگی زیاد نیز در آن مشاهده شود. علاوه بر این، از روی آزمایش قند خون هم می توان مرحله پیش دیابت را تشخیص داد.

## اهداف کنترل دیابت

اهداف کنترل	شاخص های آزمایشگاهی
۷۰ تا ۱۳۰ mg/dl	قند خون ناشتا
کمتر از ۱۸۰ mg/dl	قند خون دو ساعته
کمتر از ۷٪	HbA1c (هموگلوبین ای-وان-سی)
کمتر از ۱۵۰ mg/dl	تری گلیسرید
کمتر از ۱۰۰ mg/dl	LDL کلسترول بد
بیشتر از ۵۰ mg/dl (زنان) بیشتر از ۴۰ mg/dl (مردان)	HDL کلسترول خوب
کمتر از ۱۳۰/۸۰ mm/hg	فشار خون

## علائم هشدار دهنده ابتلا به دیابت:

**پرادراری:** چون بدن برای رهایی از گلوکز انباشته شده در خون آن را از طریق ادرار دفع می کند.

**پرنوشی:** چون بدن می خواهد حجم آبی را که از طریق ادرار از دست داده، جبران کند.

