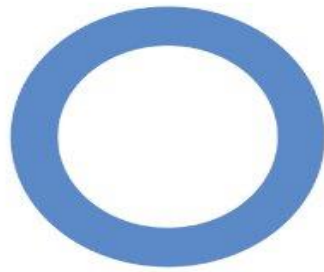


روز جهانی دیابت



world diabetes day

14 November

فدراسیون بین المللی دیابت (IDF) و سازمان بهداشت جهانی (WHO) با توجه به آمار رو به رشد دیابت در جوامع بشری، روز ۱۴ نوامبر (۲۳ آبان) را در سال ۱۹۹۱ میلادی به عنوان روز جهانی دیابت نامگذاری کردند. این روز که یکی از مناسبت های رسمی در تقویم سازمان ملل متحد می باشد، هر ساله با مشارکت و حمایت بیشتری از سوی دولت ها، سازمان ها و نهادهای دولتی و غیردولتی در سراسر جهان مورد توجه واقع می شود.

دیابت یکی از شایع ترین بیماری های مزمنی است که بشرا گرفتار کرده است.

دیابت چیست؟

دیابت یک بیماری شایع نه تنها در ایران بلکه در کل جهان است. دیابت یک بیماری مزمن است و زمانی رخ می دهد که لوزالمعده انسولین کافی تولید نمیکند یا بدن به طور موثر از انسولین تولید شده نمیتواند استفاده کند. انسولین هورمونی است که قند خون را تنظیم میکند. در بیماری دیابت، بدن فرد مبتلا توانایی سوزاندن این قند را از دست میدهد و نمیتواند آن را در سلول ها به انرژی تبدیل کند. قند موجود در خون در صورت افزایش بیش از حد، باعث ایجاد

بیماری دیابت میشود. دیابت انواع مختلفی دارد اما شایع ترین آن، دیابت نوع دو و پس از آن دیابت نوع یک است. دلیل ابتلا به دیابت در این دو بیماری با یکدیگر متفاوت است.

دیابت نوع یک

تاکنون علت دیابت نوع یک به طور دقیق شناخته نشده است اما گفته می شود برخی مشکلات سیستم ایمنی و ابتلا به برخی بیماری های ویروسی باعث از کار افتادن سلول های سازنده انسولین می شود. در نتیجه میزان انسولین بدن به طرز چشمگیری کم و منجر به بالا رفتن قندخون می شود.

با توجه به اینکه برای درمان این نوع دیابت از همان ابتدا به تزریق انسولین نیاز است در گذشته به این بیماری ، دیابت وابسته به انسولین می گفتند اما امروزه که برای کنترل انواع دیابت از انسولین استفاده می شود این اصطلاح دیگر کاربرد ندارد و به آن دیابت نوع یک می گویند.

علائم دیابت نوع یک

- ✓ پر نوشی - پر ادراری - پر خوری
- ✓ افزایش یا کاهش وزن و دیر خوب شدن زخم ها
- ✓ کاهش حس اندام ها
- ✓ تعریق - تهوع - تشنگی زیاد - خشکی دهان
- ✓ گرسنگی مداوم

نگهداری از انسولین

- ✓ انسولین به دمای بالا و گرم حساس است و بنابراین نباید آن را در دمای بالا قرار دهید.
- ✓ قرار گرفتن در معرض نور خورشید کیفیت انسولین را کاهش می دهد.
- ✓ اگر دمای اتاق زیر ۲۵ درجه باشد می توان انسولین را در این اتاق نگهداری نمود .
- ✓ قبل از قرار دادن داخل یخچال یا هر جای دیگری تمام جزئیات را به خاطر بسپارید تا در صورت هرگونه تغییری مثل تغییر رنگ سریعاً متوجه شوید.
- ✓ در صورت نیاز به حمل و نقل در فصل گرما یا در شریط دمایی بالاتر دمای اتاق از کیف های خنک کننده استفاده نمائید.

- ✓ همیشه باید خودتان تاریخ انقضا را بررسی کنید.
- ✓ اگر شک دارید که انسولین شما داخل یخچال بوده است یا خیر ، بهتر است که ریسک نکرده و از آن استفاده نکنید.
- ✓ هنگام مسافرت با اتوبوس ، قطار یا هواپیما ، انسولین و دیگر داروهای دیابت را داخل کیف بگذارید و بهتر است که از کیسه یا ظروف در بسته ناهار استفاده کنید .
- ✓ در امنیت فرودگاه ، انسولین ها را در پکیج اصل خود همراه با نسخه قرار دهید :حتما دست نوشته ای از پزشک همراه داشته باشید که باید دارو را برای دیابت با خودتان به سفر ببرید.
- ✓ از قرار دادن انسولین در قسمت بار خودداری نمایید. این نکته در مورد مسافرت با هواپیما بیشتر اهمیت دارد چرا که در ارتفاعات بالا ممکن است انسولین در قسمت بار هواپیما یخ بزند.

دیابت نوع دو

این نوع دیابت بیشتر در افراد بالغ و بعد از ۳۰ سالگی رخ می دهد. مبتلایان به دیابت نوع دو ، عمدتاً چاق هستند و سابقه ابتلا به دیابت در اقوام آنها وجود دارد. سلول های سازنده انسولین در دیابت نوع دو هنوز تا حدی می توانند انسولین ترشح کنند؛ اما یا مقدار انسولین کافی نیست و یا انسولین موجود، نمی تواند وظیفه خود را در بدن به درستی انجام دهد و درواقع نوعی مقاومت نسبت به انسولین وجود دارد. از آنجا که در این نوع دیابت هنوز مقداری انسولین ترشح می شود علایم واضح و مشخصی ممکن است وجود نداشته باشد به طوریکه، بیش از نیمی از بیماران حتی متوجه بالا رفتن قند خون خود نمی شوند. در دیابت نوع دو ممکن است در ابتدا نیازی به تزریق انسولین وجود نداشته باشد؛ لذا در گذشته به این نوع دیابت، دیابت غیروابسته به انسولین می گفتند.

دیابت نوع دو بیماری پیشرونده ای است که بسیار آرام و خاموش پیشرفت می کند و ممکن است تا سال ها هیچگونه علامتی نداشته باشد، این در حالی است که قندخون بالا است و بر همه قسمت های بدن تأثیر بسیار بدی دارد. یکی از این عوارض قلبی، کلیوی، چشمی و یا زخم شدن اندام هاست که به علت بالا بودن قند خون به مدت طولانی ایجاد شده

✓ پاهای خود را با آب ولرم و صابون ملایم (بچه) هر روز شسته و خشک کنید و مرتبا با آینه کف پاهای خود را چک کنید که دچار زخم و کبودی و قرمزی نشده باشد.

✓ در صورت وجود هر گونه سردی پوست و زخم هایی که بهبود نمی یابند سریعا به پزشک مراجعه نمایید.

✓ تعداد وعده های غذایی خود را زیاد و حجم آن را کم کنید.

✓ حتما در روز فعالیت بدنی از قبیل پیاده روی /شنا/تمرینات ایروبیک/داشته باشید.(نیم ساعت دو بار در روز)

✓ داروهای خود را به موقع و بدون کم و زیاد استفاده نمایید و قبل از اتمام دارو به پزشک مراجعه نمایید.

✓ در صورت تزریق انسولین دستها را قبل از تزریق شسته و ویال انسولین را کف دست چرخانده (تکان ندهید) به مقدار کافی با سرنگ انسولین در صورتیکه هر دو انسولین ریگولار (شفاف) و ان پی اچ (شیری) را مصرف میکنید، اول از محلول شفاف و سپس شیری کشیده به صورت ۹۰ یا ۴۵ درجه داخل بازویا دور ناف تزریق نمایید و پس از خروج سرنگ ۵ تا ۸ ثانیه محل تزریق را فشار دهید و ماساژ ندهید.

است. به همین دلیل توصیه می شود همه افراد از سن ۳۰ سالگی، آزمایش های مربوط به قند خون را انجام دهند تا به محض ابتلا به دیابت، متوجه بیماری خود شده و از تأثیرات مخرب قند خون بالا بر قسمت های مختلف بدن جلوگیری کنند.

علائم دیابت نوع دو

✓ خستگی

✓ تاری دید

✓ تکرر ادرار

✓ فشار خون بالا

✓ چاقی

دیابت بارداری

دیابتی است که برای اولین بار در زمان حاملگی شناخته می شود و به این معنی نیست که شما قبل از بارداری دیابت داشته‌اید یا پس از بارداری به آن مبتلا خواهید شد. اما دیابت بارداری خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را در آینده افزایش می‌دهد.

دیابت بارداری می‌تواند خطر ابتلا به فشارخون بالا و مسمومیت بارداری، استرس عصبی، ریسک عفونت و مسمومیت حاملگی را در مادر و اختلالات متابولیکی، ناهنجاری‌های مادر زادی، وزن بالا در نوزاد را افزایش دهد. که این عارضه به شدت سلامت و زندگی مادر و جنین را تهدید می‌کند و باعث زایمان زودتر از موعد و سزارین و بستری در بخش مراقبت‌های ویژه است.

مسمومیت حاملگی و زایمان قبل از موعد، همچنین افزایش عمل سزارین و صدمات زایمانی می‌باشد. وی همچنین عوارض دیابت حاملگی بر روی جنین را سقط در صورت عدم کنترل قند خون، اختلالات متابولیکی، ناهنجاری‌های مادر زادی بزرگی نوزاد و زردی نوزاد را عنوان کرد.

آینده سالم
حق ماست

از هر ۷ زن باردار،
۱ نفر مبتلا به
"دیابت بارداری" است.

محافظةت از مادر و جنین با
غریب‌گیری دیابت بارداری، مراقبت
از مبتلایان و آموزش آنان
امکان پذیر است.

علائم دیابت بارداری چیست؟

- ✓ خستگی
- ✓ تاری دید

✓ تشنگی بیش از حد

✓ پلی اوری

🚩 چه کسانی در معرض ریسک دیابت بارداری هستند؟

✓ سن بالای ۳۰ سال

✓ فشار خون بالا

✓ سابقه خانوادگی دیابت

✓ اضافه وزن قبل از بارداری

✓ اضافه وزن بیش از اندازه در دوران بارداری

✓ سقط جنین یا مرده‌زایی بدون دلیل

✓ مصرف گلوکوکورتیکوئیدها

✓ سندرم تخمدان پلی کیستیک (PCOS)

🚩 عوارض دیابت بارداری بر جنین و نوزاد

- تغذیه نوزاد از طریق عبور خون مادر از بندناف تامین می‌شود. هنگامی که قند خون مادر بالا می‌رود، موجب بالا رفتن قند خون جنین هم می‌شود. به این ترتیب جنین انرژی بیشتری دریافت می‌کند که باعث افزایش ذخیره چربی و بالا رفتن وزن جنین می‌شود. این افزایش وزن می‌تواند منجر به زایمان دشوار شده و احتمال نیاز به عمل سزارین را زیادتر کند.
- از سوی دیگر بدن جنین برای مقابله با قند بالا انسولین بیشتری ترشح می‌کند. پس از زایمان درحالی که منبع قند بالا یعنی خون مادر از نوزاد جدا شده اما میزان انسولین خون همچنان بالاست و این امر می‌تواند باعث افت قندخون نوزاد شود و زندگی و ادامه حیات او را دچار مخاطره کند.



درمان دیابت بارداری

مهمترین جنبه درمانی دیابت بارداری کنترل وزن و رژیم غذایی است. رژیم غذایی مادر باردار نقش تعیین کننده‌ای در سلامت مادر و جنین دارد که در صورت بروز دیابت بارداری اهمیت آن چند برابر می‌شود. از مصرف چربی‌ها، شیرینی‌ها، نمک و... پرهیز شود. افزایش مصرف میوه و سبزی‌ها در وعده‌های متعدد و متناسب با سن بارداری و شرایط زندگی خانم باردار از اصول اولیه کنترل دیابت می‌باشد. برای دریافت رژیم دیابتی در دوران بارداری بهتر است از متخصص تغذیه کمک گرفته شود. یکی دیگر از جنبه‌های درمانی انجام مناسب فعالیت بدنی است که نوع و میزان آن با توجه به شرایط هر فرد توسط پزشک مشخص می‌شود. سومین جنبه درمانی استفاده از داروست. اغلب مبتلایان به دیابت بارداری به دنبال رعایت صحیح اصول فوق تحت کنترل درآمد و درمان می‌شوند ولی درصدی از افراد نیاز به تجویز انسولین پیدا می‌کنند که باید به دقت و با نظارت متخصص غدد یا داخلی انجام گیرد. در دوران بارداری استفاده از قرص‌های دیابت ممنوع می‌باشد و فقط با نظر پزشک از انسولین استفاده شود. اندازه‌گیری و پایش منظم قند خون که فواصل آن توسط پزشک تعیین می‌شود یکی از پایه‌های پیشگیری و کنترل عوارض این بیماری است که نباید از آن غفلت کرد.

دیابت در کودکان

۴۰ تا ۵۰ درصد کودکان ایرانی چاق هستند، فعالیت بدنی در کودکان روز به روز کمتر می‌شود و به دلیل سبک زندگی آپارتمان نشینی بی تحرکی یک اپیدمی شده است، کودکان امروز به جای بازی در حیاط و فضاهای باز خود را با بازی‌های رایانه‌ای سرگرم می‌کنند و این به افزایش چاقی و ابتلا به دیابت کمک می‌کند. فست‌فودها غذاهای مضر هستند که در مدت کوتاه انرژی زیادی را به بدن تزریق می‌کند و در نهایت مصرف زیاد این غذاها موجب چاقی کودک و دیابتی شدن می‌شود.

✓ در اطفال، دیابت نوع ۱ بیشتر بروز می‌کند و درمان دیابت نوع یک انسولین است و درمان دارویی نداریم و موضوعی به عنوان پیشگیری در این مورد مطرح نیست.

✓ طرز درست استفاده کردن انسولین در کودکان دیابتی بسیار حائز اهمیت است و والدین و کودک باید بدانند که انسولین مثل یک شمشیر ۲ لبه است یعنی هم قند خون را پایین می‌آورد و هم این امکان وجود دارد در صورتی که انسولین درست مصرف و قندخون کنترل نشود، خطرهایی برای سلامت کودک به دنبال خواهد داشت.

✓ والدین باید از علائم افت قند خون مطلع باشند و یکی از ارکان اصلی درمان در کودکان دیابتی افزون بر استفاده از انسولین، تغذیه درست است، کودکان دیابتی باید بدانند متناسب با میزان انسولینی که تزریق می‌کنند چه مقدار ماده قندی بخورند تا در عین حال که قندشان کنترل می‌شود دچار افت قند خون نشوند

✓ فعالیت بدنی یکی از مسائل بسیار حائز اهمیت در کودکان دیابتی محسوب می‌شود، این کودکان باید روزهایی که قصد دارند ورزش کنند در ساعت نزدیک به ورزش، مقدار انسولین را کمتر کنند یا قبل از ورزش ماده غذایی حاوی مواد قندی بخورند.

قند خون کودکان دیابتی باید به طور مداوم بررسی و تغییرات و نوسانات قند خون مشخص شود.



تغذیه در دیابت

مصرف قند و شکر و غذاهای حاوی آن‌ها مثل شیرینی، بیسکوئیت، مربا، آدامس، نوشابه و غیره در بیماران دیابتی ممنوع است. وعده غذایی بطور منظم و در ساعات مقرر مصرف شوند. تغییر

ساعت صرف غذا سبب نوسان قند خون میگردد و در بیماران دیابتی مشکلات فراوانی را ایجاد میکند. توصیه میشود که مصرف غذاهای روزانه در سه وعده اصلی صبحانه، ناهار، شام و سه میان وعده بین صبحانه و ناهار، بین ناهار و شام، و قبل از خواب تقسیم گردد. نانهای مصرفی باید از آرد سبوسدار و از خمیرمایه تهیه شوند. (مانند سنگگ) مصرف حبوبات نخود، لوبیا، عدس در برنامه غذایی توصیه می شود. فیبر موجود در این غذاها باعث کنترل بهتر قند خون میگردد. از مصرف غذاهای پرچرب و سرخ شده باید پرهیز شود. بهتر است غذاها بیشتر به شکل آبپز، بخارپز یا کبابی مصرف شوند. روغن مصرفی حتما از نوع گیاهی باشد.



از گوشتهای کم چرب و مرغ و ماهی بدون پوست استفاده نمایید. مصرف تخم مرغ به حداکثر سه تا چهار عدد در هفته محدود شود. شیر و لبنیات مصرفی از نوع کم چرب باشند. میوه و سبزی را به شکل تازه مصرف کنید. مصرف نمک را تا حد امکان کم نمایید. کل نمک مصرفی روزانه، باید حداکثر پنج گرم باشد. (یعنی حدودا به اندازه یک قاشق مرباخوری) با توجه به وجود نمک و سدیم در بسیاری از غذاها، توصیه میشود از بکارگیری نمکدان و افزودن نمک به غذا در سفره اجتناب گردد. از غذاهای آماده و کنسروی که حاوی مقادیر زیادی نمک، شکر یا چربی

هستند، استفاده نکنید. به طور مداوم با مشاور تغذیه خود ارتباط داشته باشید و مشکلات خود را در زمینه برنامه غذایی با او در میان بگذارید.

دیابت و ورزش

ورزش کردن می‌تواند کمک زیادی به کاهش وزن شما داشته باشد و در پایین نگه داشتن قندخون نیز اهمیت خاصی دارد. همچنین تحقیقات نشان داده است که ورزش منظم حتی اگر به قصد کم کردن وزن نباشد، می‌تواند حساسیت بدن در مقابل هورمون انسولین را بهبود ببخشد.

یکی از ساده ترین راه‌ها برای شروع ورزش کردن، آن است که در طول هفته پنج بار یا بیشتر، به مدت ۳۰ دقیقه پیاده روی کنید. همچنین می‌توانید ورزش‌هایی مانند شنا، دوچرخه سواری یا هر نوع فعالیت بدنی متوسط تا شدیدی را انجام دهید که باعث شود ضربان قلب بالا برود. این فعالیت‌ها را می‌توان حتی در داخل خانه ی خود انجام داد.



از خانواده خود در برابر دیابت محافظت کنیم

آموزش سلامت مجتمع بیمارستانی