

# مراقبت دیابت

## امروز بیشتر از همیشه

شنبه 29 آبان 1400 - 11:45

شعار امسال هفته ملی دیابت



### "مراقبت دیابت، امروز بیشتر از همیشه"

روز جهانی و هفته ملی دیابت: 14 نوامبر مصادف با 23 آبان بعنوان روز جهانی دیابت و 22 لغایت 28 آبان ماه هفته ملی دیابت نامگذاری شده است

به گزارش روابط عمومی معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی تبریز، 14 نوامبر مصادف با 23 آبان بعنوان روز جهانی دیابت نامگذاری شده است. در کشور ما هم هر سال از 22 لغایت 28 آبان ماه هفته ملی دیابت نامگذاری شده است. شعار امسال هفته ملی دیابت "مراقبت دیابت، امروز بیشتر از همیشه" بعنوان شعار هفته ملی دیابت انتخاب گردیده است و بر دسترسی هر چه بیشتر به امکانات درمانی تاکید دارد.

در این راستا دانشگاه علوم پزشکی تبریز با همکاری ارگانهای مرتبط، در طول هفته نسبت به برگزاری برنامه های مختلف در سطح دانشگاه نسبت به اطلاع رسانی و افزایش آگاهی عموم جامعه و بیماران اقدام می نماید. چرا که افزایش آگاهی مردم در خصوص راههای پیشگیری و ابتلا به دیابت باعث کاهش ابتلا به دیابت و همچنین اطلاع از اهمیت تشخیص و مراقبت بموقع بیماری و خومراقبتی دیابت نقش بسیار مهمی در پیشگیری از بروز عوارض گاهها غیرقابل جبران دیابت دارد.

افراد مبتلا به دیابت به علت ضعف سیستم ایمنی مستعد ابتلا به انواع عفونتها می باشد لذا با توجه به همه گیری کرونا مراقبت از بیماران دیابت بسیار حائز اهمیت می باشد تا از ابتلا به بیماری کووید 19 پیشگیری شده و در صورت ابتلا از عوارض و مرگ ومیر ناشی از آن پیشگیری گردد.

**تعریف بیماری دیابت:** در بیماری دیابت میزان قند خون بالاتر از حد طبیعی است که در صورت عدم درمان به موقع و مناسب، بالا بودن میزان قند خون باعث بروز اختلالاتی در سایر ارگانهای بدن خواهد شد. علائم بیماری قند، ناشی از غلظت قند خون بالاتر از 180 میلی گرم در دسی لیتر است که سبب ورود گلوکز به ادرار و از دست دادن آب بدن میشود. افزایش حجم و دفعات ادرار، تشنگی، ضعف و خستگی، گرسنگی و ولع غذا خوردن، تاری دید و خارش پوست و... از شایعترین علائم اولیه ی بیماری قند هستند.

دیابت یکی از علل نارسایی کلیه و دیالیز، نابینایی و قطع اندام تحتانی به دلایل غیر ترومایی است. این در حالی است که با تشخیص و درمان به موقع می توان از ابتلا به عوارض پیشگیری کرد.

### انواع دیابت

سه نوع اصلی دیابت اولیه عبارتند از:

- دیابت نوع یک
- دیابت نوع دو
- دیابت بارداری.

### دیابت نوع یک و عوامل موثر در ابتلا:

به نظر می رسد که در دیابت نوع یک یا دیابت وابسته به انسولین عوامل ژنتیکی نقش مستعد کننده ای داشته باشند که همراه با عوامل محیطی (ابتلا به بعضی از عفونت های ویروسی و...) در ایجاد بیماری نقش دارند. دیابت نوع یک معمولاً در دوران کودکی و نوجوانی شروع و تشخیص داده میشود ولی در هر سنی ممکن است شروع شود. درصد کمی از کل بیماران دیابتی را تشکیل میدهد (حدود 10 تا 15 درصد کل مبتلایان). در این نوع دیابت که سلولهای تولیدکننده انسولین در لوزالمعده از بین رفته و در نتیجه به مقدار کافی انسولین تولید نمیکند. به علت اینکه این بیماری در اوایل بروز خود بسرعت علامتدار میشود براحتی تشخیص داده میشود. این بیماران بایستی بصورت مادام العمر از انسولین استفاده نمایند.

### دیابت نوع دو و عوامل موثر در ابتلا:

شایعترین نوع دیابت است که در سنین بالا و به صورت آهسته و تدریجی ایجاد میشود. در این نوع دیابت مقدار انسولین تولید شده کافی نبوده و یا مقاومت به انسولین وجود دارد. در ایجاد این نوع نیز عوامل ژنتیک و محیطی دخالت دارند:

1- استعداد ژنتیکی (سابقه ی ابتلا به دیابت در افراد درجه یک خانواده یعنی پدر، مادر، برادر یا خواهر). علت ژنتیکی بودن این نوع دیابت پیچیده میباشد و هنوز به خوبی مشخص نشده است.

2- عوامل محیطی عبارتند از:  
کم تحرکی و عدم تحرک بدنی

تغذیه ی نامناسب

چاقی و نمایه بالای توده ی بدنی (BMI) و توزیع چربی در اطراف کمر و باسن

ابتلا به بیماری فشی، خن یا لا  
افراد مستعد ابتلا به دیابت نوع 2 :

چاقی(نمایه توده بدنی(BMI) 30 کیلوگرم بر مترمربع و بالاتر)

سابقه ی ابتلا به دیابت در افراد درجه يك خانواده (پدر، مادر، خواهر یا برادر)

افراد دارای فشار خون مساوي یا بیشتر از 140/90 میلیمتر جیوه

سابقه ی دیابت حاملگی

ماداران با سابقه تولد نوزاد با وزن بیش از 4 کیلوگرم

افراد دارای اختلال خونی

دیابت بارداری

دیابت بارداری با شیوع 4/5 درصد یکی از عوارض شایع دوران بارداری می باشد که در صورت عدم تشخیص و درمان دیابت بارداری باعث ایجاد عوارض در مادر و جنین می شود. تشخیص دیابت در زمان بارداری از اهمیت بسزایی برخوردار است بنابراین بایستی غربالگری دیابت در زمانهای خاص در دوران بارداری انجام گردد. چنانچه ولي دارای یکی از عوامل خطر ابتلا به دیابت می باشید، بایستی با رعایت موارد زیر از ابتلا به دیابت پیشگیری نمایید:

2- کاهش وزن طبق دستور پزشک معالج یا متخصص تغذیه

3- تغذیه سالم

4- در صورت ابتلا به فشارخون بالا، درمان، مصرف منظم داروهای فشارخون تجویزی توسط پزشک

5- مشاوره تغذیه با يك متخصص تغذیه

6- درمان اختلال چربی خون با کاهش چربیهای خون

7- در صورت حاملگی حتماً تحت کنترل پزشک و مراقب سلامت/بهورز باشید. (در هفته های 24 تا 28 حاملگی غربالگری دیابت در زنان حامله انجام میشود).

**خودمراقبتی در افراد مبتلا به دیابت:**

مراجعه مرتب به پزشک معالج و رعایت دستورات پزشک

مصرف مرتب داروها و پرهیز از قطع تا تغییر خودسرانه داروها

انجام به موقع آزمایشات درخواستی شامل میزان قندخون ، هموگلوبین گلیکوزیله ( HbA1c آزمایشی است که میزان قند خون را در حداقل دوماه اخیر نشان می دهد).

رعایت رژیم غذایی طبق دستور پزشک معالج یا کارشناس تغذیه

انجام فعالیت بدنی طبق دستور پزشک معالج

ترک مواد دخانی

مراقبت از پاها و مراجعه به پزشک در صورت هرگونه تغییر رنگ، خارش، زخم در پاها

**عوارض بیماری دیابت:**

بیماری های قلبی عروقی، عوارض چشمی(رتینوپاتی) که در صورت عدم تشخیص و درمان بموقع باعث نابینایی می شود، عوارض کلیوی، زخم پای دیابتی و... شایع ترین عوارض بیماری دیابت می باشند.

افراد مبتلا به بیماری دیابت بایستی تا آخر عمر مصرف مرتب داروها، رعایت رژیم غذایی و رعایت دستورات پزشک معالج و... از بروز عوارض بیماری جلوگیری نمایند.

در سالهای اخیر افزایش بیماری دیابت در جهان، این بیماری را به بزرگترین اپیدمی تاریخ تبدیل کرده است. بیش از 463 میلیون نفر از مردم 20 تا 79 سال جهان مبتلا به دیابت هستند و انتظار می رود تا سال 2045 تعداد بیماران بزرگسال به 700 میلیون نفر برسد. بیش از یک میلیون کودک و نوجوان مبتلا به دیابت نوع یک می باشند. سالانه چهار و نیم میلیون نفر به دلیل دیابت جان خود را از دست می دهند. از طرف دیگر 374 میلیون نفر در جهان دچار اختلال تحمل گلوکز هستند که در صورت عدم مداخله موثر اغلب آنها مبتلا به دیابت خواهند شد. در کشور ما بیش از پنج و نیم میلیون نفر از افراد بالای 25 سال مبتلا به دیابت هستند و به عبارت دیگر حداقل 11 درصد جمعیت بالای 25 سال مبتلا به دیابت می باشند.

# مراقبت دیابت

## امروز بیشتر از همیشه



1) تمام افراد دارای 45 سال یا بیشتر

2) افراد کمتر از 45 سال که دارای عوامل زیر هستند: