

### گروه هدف: عمومی

گلوکز، قندی است که بدن به عنوان سوخت اصلی از آن استفاده می‌کند. همانطور که یک ضبط صوت به باطری نیاز دارد، بدن شما نیز برای فعالیت به گلوکز نیاز دارد. دیابت ملیتوس که با عنوان دیابت شناخته می‌شود، ترکیبی از دو کلمه دیابت و ملیتوس است. کلمه دیابت برگرفته از کلمه یونانی سیفون است که نشان‌دهنده‌ی دو ویژگی پر اداری و پرنوشی در افراد دیابتی می‌باشد و ملیتوس از کلمه‌ای لاتین به معنی عسل گرفته شده است که نشان‌دهنده وجود قند در ادرار افراد دیابتی می‌باشد. دیابت، بیماری است که بر چگونگی استفاده بدن از گلوکز اثر می‌گذارد.

نحوه استفاده بدن از گلوکز به صورت زیر است:

- ۱- غذایی که شما می‌خورید، جذب شده و کربوهیدرات غذا یا بخشی از آن به صورت گلوکز وارد جریان خون می‌شود.

- ۲- پانکراس (غده سازنده و ترشح کننده انسولین در بدن) انسولین را به جریان خون وارد می‌کند.
- ۳- انسولین کمک می‌کند گلوکز وارد سلول‌های بدن شما شود. بدن با سوزاندن گلوکز انرژی مورد نیاز خود را به دست می‌آورد.

پانکراس غذاهای در بدن شماست که در زیر و پشت معده قرار دارد. این غده با ترشح انسولین قند خون شما را تنظیم می‌کند. انسولین همانند کلیدی است که درب‌های ورود قند به سلول را باز می‌کند. این هورمون به گلوکز اجازه ورود به سلول را می‌دهد. اما در بدن فرد دیابتی انسولین ساخته نمی‌شود و یا به طور صحیح عمل نمی‌کند، در نتیجه گلوکز نمی‌تواند به طور طبیعی وارد سلول شود و سطح قند خون افزایش می‌یابد. افزایش طولانی مدت قند خون فرد را به عوارض دیابت مبتلا می‌کند.

### انواع دیابت

دو نوع اصلی دیابت وجود دارد:

دیابت نوع ۱: ۵ تا ۱۰ درصد از موارد ابتلا به دیابت را به خود اختصاص می‌دهد. در دیابت نوع ۱ پانکراس قادر به ساختن

انسولین نمی‌باشد. بدن همچنان از طریق مصرف غذا، گلوکز دریافت می‌کند اما گلوکز نمی‌تواند وارد سلول شود. برای حل این مشکل فردی که به دیابت نوع ۱ مبتلاست نیاز به دریافت انسولین از طریق تزریقات منظم دارد.

### دیابت نوع ۲:

۹۵ - ۹۰ درصد از کل موارد دیابت را به خود اختصاص می‌دهد. در دیابت نوع ۲ پانکراس هنوز انسولین می‌سازد ولی ترشح آن کاهش یافته یا به درستی در بدن عمل نمی‌نماید. زیرا سلول‌ها نسبت به عمل انسولین مقاومت می‌کنند 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 به دنیا آوردن نوزاد بیش از ۴ کیلوگرم
- سابقه ابتلا به دیابت بارداری
- عدم فعالیت بدنی
- بالا بودن چربی خون و فشارخون

- کیست‌های متعدد تخمدان

### مرحله پیش دیابت

پیش از ابتلا به دیابت نوع ۲، معمولاً افراد به شرایطی دچار می‌شوند که در آن هیچ یک از علائم مربوط به دیابت مشاهده نمی‌شود. که به این حالت مرحله پیش دیابت گفته می‌شود. در این حالت قند خون 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 عنوان راهی برای پیشگیری از ابتلا به دیابت نوع ۲ و همچنین عوارض آن از جمله مشکلات قلب و عروق، چشم و کلیه تاکید می‌کنند. پزشکان بر این باورند که این عوارض معمولاً پیش از آگاهی فرد از ابتلا به دیابت نوع ۲ آغاز می‌شود.

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، براساس نتیجه آزمایش قند خون هم می‌توان مرحله پیش دیابت را تشخیص داد.

علائم هشدار دهنده ابتلا به دیابت

- پرادراری

چون بدن برای رهایی از گلوکز انباشته شده در خون آن را از طریق ادرار دفع می‌کند.

- پرخوری

چون سلول‌ها قادر به استفاده از گلوکز خون و تامین انرژی از آنها نمی‌باشند.

- پرنوشی

چون بدن می‌خواهد حجم آبی را که از طریق ادرار از دست داده، جبران کند.

- احساس خستگی زیاد

چون بدن علیرغم پرخوری نمی‌تواند از گلوکز برای تامین انرژی استفاده کند.

### تشخیص دیابت

شما می‌توانید 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

- قند خون ناشتا  $<100\text{mg/dl}$

- تست تحمل گلوکز خوراکی  $<140\text{ mg/dl}$

### قند خون در مرحله پیش دیابت

- قند خون ناشتا  $100 - 125\text{mg/dl}$

- تست تحمل گلوکز خوراکی  $140-199$

$\text{mg/dl}$

### قند خون در فرد دیابتی

- قند خون ناشتا  $\geq 126\text{mg/dl}$

- تست تحمل گلوکز خوراکی  $\geq 200\text{ mg/dl}$

تست تحمل گلوکز خوراکی : OGTT

قند خون ناشتا: FPG

اختلال در تحمل گلوکز : IGT

اختلال در قند ناشتا: IFG

### تهیه و گردآوری:

شهرام خمیسی ، کارشناس ارشد پرستاری و سوپروایزر آموزشی - سهام اهل برف ، سوپروایزر آموزش به بیمار و ارتقا سلامت - ساغر سلطانی کارشناس ارشد

مدیریت اطلاعات

اهواز - فاز ۲ پادادشهر - بیمارستان سوانح و سوختگی آیت ا... طالقانی (ره)

۶ - ۰۶۱۳۵۵۴۰۲۵۴

تایستان ۱۴۰۰

www.htaleghani.ajums.ac.ir