

## آشنایی با بیماری مزمن دیابت

۵۹٪ از کل مرگهای جهان و ۴۶٪ بار بیماریها ناشی از بیماریهای غیر واگیر است و آمارها نشان از افزایش شیوع این بیماریها دارد. خسارت های ناشی از این بیماریها و هزینه های سرسام آور آنها برای جامعه همواره محرکی جدی وقوی برای طرح و اجرای برنامه های پیشگیری بوده ، در این میان دیابت به عنوان یک بیماری با عوارض ناتوان کننده که در ابتدا سیر مزمن و نامحسوسی دارد مورد توجه ویژه می باشد.

### دیابت چیست

دیابت یک بیماری متابولیک مزمن است که با افزایش سطح قند خون مشخص می شود و در طول زمان منجر به صدمات شدید به قلب، عروق خونی، چشم ها، کلیه ها و اعصاب می گردد.

### علائم دیابت

- پرنوشی
- پرخوری
- پرادراری
- کاهش شدید وزن بدون علت مشخص (بیشتر در دیابت نوع اول دیده میشود)
- تاخیر در بهبودی زخمها
- تاری دید
- استعداد ابتلا به بعضی عفونتها بخصوص عفونتهای قارچی

### افراد در معرض خطر

تمام زنان و مردان بالای ۳۰ سال که حداقل یکی از مشخصات زیر را داشته باشند در معرض خطر ابتلا به دیابت هستند:

- ۱- افرادی که بر اساس BMI دارای اضافه وزن یا چاقی هستند . (برای محاسبه BMI وزن فرد بر حسب کیلوگرم بر مربع قد بر حسب متر تقسیم میشود ، افرادی که BMI آنها بیش از ۲۵ باشد دارای اضافه وزن و افراد با BMI بالای ۳۰ چاق هستند )
- ۲- افرادی که پدر ، مادر ، خواهر یا برادر آنها سابقه ابتلا به دیابت دارند .
- ۳- افراد مبتلا به پرفشاری خون (فشارخون مساوی یا بیشتر از ۱۴۰/۹۰mmHg)
- ۴- زنانی که سابقه دو بار یا بیشتر سقط خود به خودی ( بدون علت مشخص) و یا سابقه مرده زایی و یا سابقه به دنیا آوردن نوزاد با وزن بیش از ۴ کیلو دارند.
- ۵- زنانی که در یکی از حاملگی های قبلی خود سابقه دیابت حاملگی دارند .
- ۶- زنان باردادر هرگروه سنی اگر دارای هریک از علائم خطر فوق باشند، در اولین مراجعه بدون توجه به سن بارداری در معرض خطر محسوب می شوند ، ولی خانم بارداری که هیچ یک از علائم فوق را نداشته باشد ، از ماه پنجم بارداری (هفته ۲۴ تا ۲۸ بارداری) در معرض خطر است.

عوارض دیابت به دو شکل است

- ۱- **عوارض زودرس** : در این موارد قند خون بیمار به شدت پایین آمده یا بالا میرود

- کاهش قند خون ممکن است به علت مصرف زیاد انسولین یا قرصهای کاهش دهنده قند خون ، کم خوردن یا حذف یک وعده غذایی و فعالیت زیاد ایجاد شود . علائم آن احساس ضعف یا گرسنگی ، رنگ پریدگی ، عرق سرد ، تپش قلب ، سرگیجه ، گیجی ، خواب آلودگی و در نهایت بیهوشی است. در صورت مشاهده این عارضه چنانچه بیمار بیهوش نشده باشد باید به او چند حبه قند یا یک ماده غذایی شیرین داد ، اگر بیمار بیهوش بود باید در وضعیتی قرار گیرد که راه تنفسی او باز باشد . در حالت بیهوشی هیچ ماده غذایی نباید از طریق دهان داده شود و بلافاصله باید فرد را نزد پزشک برد .

- افزایش قند خون ممکن است به دلیل پرخوری و یا مصرف ناکافی دارو ایجاد شود . علائم آن تشنگی زیاد ، ادرار زیاد ، خستگی ، ضعف عضلانی ، درد شکم ، اختلالات بینایی ، تاری دید ، گیجی و منگی و در نهایت بیهوشی است . در صورت بیهوشی باید راه تنفسی بیمار را باز نگه داشته و سریعاً او را نزد پزشک برد

نکته : در صورتی که نتوان تشخیص داد که بیمار دچار کاهش قند خون شده یا افزایش آن ، باید اقدامات مربوط به کاهش قند خون انجام و بیمار سریعاً به پزشک ارجاع شود.

## ۲ - عوارض دیررس

این عوارض بعد از چند سال اتفاق می افتد و شامل مشکلات چشمی ، ناراحتی های کلیه ، ناراحتی های قلبی ، بی حسی و گزگز کردن دستها و پاها و نیز دیر بهبود یافتن زخمها به خصوص در پاها می باشد.

این مشکلات در صورت عدم درمان به نابینایی ، دیالیز یا پیوند کلیه ، سکته های قلبی و مغزی ، قطع عضو و در نهایت به مرگ منجر میشود .

## پیشگیری

همانند سایر بیماریهای غیر واگیر با رعایت برخی نکات میتوان احتمال ابتلا به دیابت نوع ۲ را کاهش داده یا در صورت ابتلا عوارض بیماری را کاهش داد. این نکات عبارتند از

- رعایت رژیم غذایی مناسب و پرهیز از مصرف بی رویه چربی ها و مواد قندی
  - مصرف زیاد سبزیجات و میوه ها . توصیه می شود رژیم غذایی روزانه حتماً شامل ۲-۴ واحد میوه و ۳-۵ واحد سبزیجات باشد ( افراد دیابتی باید بیشتر از میوه های غیر شیرین استفاده کنند )
  - کنترل وزن
  - ورزش و فعالیتهای جسمی منظم ( حداقل پنج روز در هفته و هر روز ۳۰-۴۵ دقیقه )
  - ترک مصرف دخانیات
- طبق پژوهش های انجام شده ، تصحیح شیوه های زندگی با یک برنامه آموزشی مداوم در یک دوره زمانی ۶ ساله باعث کاهش ابتلا به دیابت نوع ۲ در دوسوم موارد بوده که نشان دهنده موثر بودن هزینه این روشها است.