

## دیابت شیرین یا دیابت ملیتوس

دیابت ملیتوس نوعی اختلال در عملکرد انسولین بدن به حساب می آید. در این بیماری قند خون به طرز غیر طبیعی بالا می رود و باعث می شد فرد به نوعی دچار دیابت شود. در این شرایط بدن به اندازه کافی هورمون انسولین تولید نکرده و در نتیجه مقدار زیادی قند در جریان خون ایجاد می شود. دیابت قندی با افزایش خطر حمله قلبی، سکته مغزی، گردش خون ضعیف به پاها، آسیب به چشم و... همراه است. تشخیص زودهنگام و به موقع می تواند به پیشگیری از آسیب های دیابت کمک کند.

## انواع دیابت

سه نوع دیابت وجود دارد

دیابت نوع ۱، دیابت نوع ۲ و دیابت بارداری

## دیابت نوع ۱

این نوع دیابت به دلیل آسیب دیدن سلول های انسولین لوزالمعده ایجاد می شود. در دیابت نوع ۱، انسولین کمی ایجاد می شود یا هیچ انسولینی ندارد. افراد مبتلا به دیابت نوع ۱ باید از تزریق انسولین استفاده نمایند. معمولاً در افراد زیر ۳۰ سال رخ می دهد اما در هر سنی ممکن است دیده شود.

## دیابت نوع ۲

دیابت نوع ۲ بیش تر در افراد بالای ۴۰ سال دیده می شود و دیابت بزرگسالان نامیده می شود. در این نوع دیابت، لوزالمعده انسولین تولید کرده اما به اندازه کافی

نیست. این نوع دیابت با مدیریت وزن و رژیم غذایی و ورزش قابل کنترل است.

## دیابت بارداری

دیابت بارداری زمانی رخ می دهد که سطح قند خون زیادی در دوران بارداری وجود داشته باشد. با پیشرفت بارداری، کودک در حال رشد نیاز بیشتری به گلوکز دارد. تغییرات هورمون در دوران بارداری بر عملکرد انسولین تاثیر گذاشته و باعث بالا رفتن قند خون می شود. دیابت بارداری ممکن است خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را در آینده به دنبال داشته باشد.

## دیابت شیرین چه علائمی دارد؟



## علاوه بر موارد فوق علائم دیگر دیابت عبارتند از :

- خشک شدن دهان
- تهوع یا سوزن سوزن شدن دست و پاها
- پوست خشک و خارش
- عفونت های مکرر یا عفونت های دستگاه ادراری

## چگونه دیابت ملیتوس را تشخیص دهیم؟

با آزمایش نمونه ادرار برای قند خون، دیابت تشخیص داده می شود اما برای تشخیص نهایی نیاز به آزمایش نمونه خون است. آزمایش قند خون به صورت ناشتا در اول صبح انجام می شود. اگر کسی علائم قند خون را داشته باشد، فقط یک آزمایش نیاز است. در صورت عدم وجود علائم، آزمایش تاییدیه دوم نیز لازم است. گاهی اوقات، مخصوصاً در دوران بارداری آزمایش تحمل گلوکز انجام می شود که آزمایش خون قبل و ۲ ساعت بعد از نوشیدن قند انجام میشود



## در موقع افت قند خون چه کنیم؟

برای اطمینان، در صورت امکان قند خون خود را اندازه گیری کنید. در بسیاری از موارد علائم شما را گمراه می کند. پس در صورت شک و عدم امکان اندازه گیری قند خون اقدامات درمانی افت قند خون را انجام دهید:

❖ ۱۵ گرم کربوهیدرات (ترجیحا از قند های ساده) مصرف کنید. برای نمونه یکی از مواد زیر را می توانید انتخاب کنید:

نصف قوطی آب میوه، ۴-۳ حبه قند، نصف قوطی نوشابه، ۳ عدد خرما.

❖ بعد از ۱۵-۱۰ دقیقه، مجددا قند خون خود را اندازه گیری کنید. اگر قند خون شما هنوز پایین بود (کمتر از ۸۰ میلی گرم) درمان را دوباره تکرار کنید

❖ اگر تا زمان صرف غذای بعدی بیشتر از یک ساعت باقی مانده است، یک میان وعده صرف کنید

❖ اگر مطمئن نیستید چه عاملی باعث افت قند شما شده با تیم مراقبتی خود مشورت کنید.

## علائم هشدار

- ❖ همیشه یکی از مواد غذایی مناسب جهت درمان افت قند خون را به همراه داشته باشید.
- ❖ قبل و بعد از ورزش و قبل از رانندگی و یا استفاده از ماشین آلات سنگین، قند خون خود را اندازه گیری کنید.
- ❖ همیشه کارت هویت و یا دستبند و یا گردنبندی به همراه داشته باشید.

- ❖ به خانواده و دوستان و همکاران خود علائم افت قند خون و چگونگی درمان آن را بیاموزید.
- ❖ در موارد نادر ممکن است قند خون شما خیلی پایین آمده و بیهوش شوید، یکی از نزدیکان شما باید چگونگی تزریق دارویی بنام گلوکاگون را بدانند. گلوکاگون کمک می کند که قند خون به سرعت به مقدار طبیعی برسد

## دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز



بیمارستان شهید چمران



## خود مراقبتی در بیماری دیابت و انواع آن



شناسنامه ی بروشور آموزشی		کد: pm-06-59-A-06
عنوان	خود مراقبتی در بیماری دیابت و انواع آن	
تهیه کننده	آذر محمدی کارشناس پرستاری	
تایید کننده	کارگروه آموزش به بیمار	
سال تهیه	۱۴۰۱	
بازبینی	۱۴۰۵	
منابع:	۱) کتاب داخلی جراحی برونر سوارث (کبد و غده) چاپ سوم ۱۴۰۰	
پزشک تایید کننده:	دکتر سیدعلی هاشمی	
ناظر کیفی:	دکتر سیدعباس رخشا	

## عوارض دیابت

