

چه کسانی بیشتر دچار دیابت بالغین می شوند؟

- افراد چاق
- افراد کم تحرک
- کسانی که سابقه دیابت در یکی از افراد خانواده درجه یک (پدر، مادر، خواهر، برادر) دارند.
- افرادی که تغذیه نادرست دارند و بیش از حد از غذاهای شیرین و چرب استفاده می نمایند.
- زنان حامله
- افرادی که دچار بیماری فشار خون بالا هستند.



در صورت وجود یکی از علائم زیر آزمایش قند خون توصیه می شود

- چاقی
- فشار خون بالا
- سابقه خانوادگی دیابت (پدر، مادر، خواهر، برادر)
- پرخوری، تشنگی و پرنوشی، ادرار زیاد، کاهش وزن ناگهانی، تاری دید، خارش پوست
- خانم هایی که سابقه سقط مکرر، مرده زایی یا زایمان نوزاد با وزن ۴ کیلوگرم یا بیشتر دارند.
- کلیه زنان باردار از ۳ ماه پنجم بارداری

دیابت یکی از انواع بیماری های متابولیک است که مشخصه آن **افزایش قند خون** می باشد.



تعریف بیماری دیابت:

افرادی که قندخون ناشتای آنها بالاتر از ۱۲۶ میلی گرم در دسی لیتر است، دیابتی محسوب می شوند. این بیماری بر اثر نقایصی در ترشح انسولین یا مقاومت بدن به انسولین ترشح شده، یاهر دو مورد ذکر شده ایجاد می شود. شیوع زیاد دیابت در کل جهان، به علت افزایش وزن یا چاقی و تغییر سبک زندگی بصورت زندگی کم تحرک در کودکان و بزرگسالان می باشد.

انواع دیابت:

■ **دیابت تیپ (I):** دیابت اطفال یا وابسته به انسولین / بیشتر در بچه ها دیده می شود.

■ **دیابت تیپ (II)** یا غیر وابسته به انسولین / بیشتر در افراد با سن بالای ۴۰-۳۵ سال دیده می شود. این افراد بیشتر چاق هستند. در این نوع مقاومت به انسولین وجود دارد. دیابت نوع ۲ یک بیماری چند عاملی است و دو عامل زیر در ایجاد آن دخیل هستند:

۱- **استعداد ژنتیکی** (سابقه ای ابتلا به دیابت در افراد درجه یک خانواده یعنی پدر، مادر، برادر یا خواهر)

۲- **عوامل محیطی:** عدم تحرک بدنی / تغذیه نامناسب / چاقی و BMI بالا و توزیع چربی (در صورت BMI طبیعی) در اطراف کمر و باسن

مشخصه علائم حاد افزایش قندخون

عبارتنداز:

پرنوشی / پرادراری / کاهش وزن / و به میزان کمتر پرخوری، تاری دید و خارش / در افراد مسن گاهی بایبجالی و خستگی



ملاک های غربالگری دیابت در افرادی که بدون علامت هستند:

- ✓ در تمام افراد ۴۵ ساله و بالاتر باید انجام شود
- ✓ سبک زندگی کم تحرک
- ✓ در صورتیکه یکی از بستگان درجه اول فرد به دیابت مبتلا باشد (مانند پدر و مادر، خواهر یا برادر) باید از سنین پایین آزمایش غربالگری انجام شود
- ✓ در زنانی که کودکان بالاتر از ۴ کیلوگرم به دنیا آورده اند یا فرزند آنها نزدیک به زیمان بدون علت مرده است
- ✓ در افرادی که فشارخون ۱۴۰/۹۰ یا بالاتر دارند
- ✓ افرادی که تری گلیسرید آنها ۲۵۰ یا بالاتر است
- ✓ افرادی که کلسترول نوع HDL آنها زیر ۳۵ است
- ✓ افرادی که در آزمایش قبلی خود دارای قندخون ناشتای بالا بوده اند
- ✓ سابقه بیماری های قلبی عروقی

درمان دیابت:

- ✓ استفاده از رژیم غذایی مناسب
- ✓ فعالیت بدنی یا ورزش
- ✓ استفاده مرتب از دارو در صورت تجویز پزشک
- داروهای ضد دیابت اعم از خوراکی و انسولین جایگزین سایر درمان ها (رژیم غذایی، ورزش، ...) نبوده، بلکه بعنوان درمان کمکی در روشهای غیر دارویی هستند
- این داروها بعد از شکست رژیم درمانی توام با فعالیت بدنی مستمر در بسیاری از بیماران قند خون را تا حد زیادی کنترل می کنند
- در صورتی که قند ناشتا بیشتر از ۳۵۰-۳۰۰ mg/dl باشد، احتمال پاسخگویی به این داروها کم است
- این داروها در محدوده قند خون بالای ۲۰۰ mg/dl تجویز می شوند
- داروهای سنتی و گیاهی بعلت کاهش موقتی قند خون و عدم تاثیر طولانی مدت توصیه نمی شوند

تست بیماریابی دیابت:

مهمترین آزمایش برای بررسی افزایش قندخون در افراد دیابتی انجام آزمایش قندخون ناشتا می باشد.

