



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تبریز

معاونت بهداشتی

گروه پیشگیری و مبارزه با بیماریها

دیابت نوع ۱ چیست؟

گروه هدف:

بیماران و خانواده آنان

ترجمه و تنظیم:

دکتر مهران سیف فرشد

دکتر آرزو خاتمی زنوزیان

پی بردن به اینکه دیابت دارید هولناک است، اما مضطرب نشوید. مطمئن باشید، با اینکه دیابت یک بیماری جدی است، اما افراد دیابتی می‌توانند زندگی طولانی، سالم و شادی داشته باشند. با مراقبت خوب شما هم می‌توانید.

ارتباط قند

میزان قند خون در دیابت خیلی زیاد است و گلوکز نوعی قند است که سلولهای بدن برای سوخت و ساز استفاده می‌کنند.

وقتی که گلوکز (قند) بجای ورود بداخل سلولها در خون افزایش یابد می‌تواند سبب ایجاد دو مشکل شود:

۱ - سلولهای بدنتان ممکن است نیاز شدیدی به انرژی داشته باشند.

۲ - سطح بالای قند خون ممکن است به چشمها، کلیه‌ها و اعصاب شما آسیب برساند.

دیابت نوع ۱

دو نوع اصلی دیابت وجود دارد. شما دیابت نوع ۱ دارید که به آن دیابت جوانان نیز گفته می‌شود که این نوع دیابت در اثر تخریب پانکراس ایجاد می‌شود. پانکراس عضوی در نزدیک معده است که شامل سلولهایی بنام سلولهای بتا است. سلولهای بتا وظیفه حیاتی ساختن هورمون انسولین را بهعهده دارند که به وارد کردن گلوکز به درون سلولها کمک می‌کند. برخی اوقات سلولهای بتا دچار اشکال شده و نمی‌توانند انسولین بسازند که در صورت نبودن انسولین، گلوکز بجای اینکه وارد سلولها شود در خون انباشته می‌شود. موارد زیادی می‌توانند به نابودی سلولهای بتا منجر شوند اما در بیشتر افرادی که دیابت نوع یک دارند سیستم ایمنی دچار اشتباه شده و بجای اینکه شما را در برابر میکروبها محافظت نمایند به سلولهای بتای شما حمله کرده و آنها را از بین می‌برند و در نتیجه بدنتان بدون سلولهای بتا نمی‌تواند انسولین بسازد و گلوکز (قند) خونتان افزایش یافته و در نتیجه شما مبتلا به دیابت می‌شوید.

تشخیص

قبل از اینکه پزشکتان به شما بگوید که دیابت دارید ممکن است چیزهایی بدانید که اشتباه باشند.

شما ممکن است مبتلا به موارد زیر باشید:

✓ کاهش وزن بدون فعالیت

✓ استفاده زیاد از دستشویی

✓ احساس گرسنگی زیاد

✓ احساس تشنگی زیاد

✓ تاری دید

✓ کما (اغما)

افزایش زیاد سطح قند خون می‌تواند علائم بالا را ایجاد کند و این علائم پزشک را به اینکه شما ممکن است دیابت داشته باشید راهنمایی می‌کند. مطمئن باشید، پزشکتان مقداری از خونتان را گرفته و میزان گلوکز آن را اندازه می‌گیرد.

مراقبت از دیابت

مشکل اصلی در دیابت افزایش خیلی زیاد قند در خون است و بنابراین هدف درمان کاهش قند خون توسط موارد زیر است:

۱ - تزریق‌های انسولین ۲ - برنامه‌ریزی تغذیه (برنامه غذایی) ۳ - ورزش

تزریق انسولین:

همه مردم برای ادامه زندگی به انسولین نیاز دارند. وقتی سلولهای بتا اصلاً نمی‌توانند انسولین بسازند تزریق‌های انسولین جایگزین انسولینی می‌شود که بدنشان توانایی ساخت آنها را ندارد. تزریق‌های انسولین به سلولهای شما اجازه می‌دهد که از قند خون برداشت نمایند، بنابراین دیگر در خونتان قند اضافی نخواهید داشت و خستگی، گرسنگی و تشنگی شما از بین می‌رود. مراقب سلامتی به شما خواهد گفت که چه نوعی از انسولین، چه مقدار و چه وقت مصرف نمائید.

برنامه غذایی:

وقتی غذا می‌خورید، بدنتان غذاها را به قندخون تبدیل می‌کند و سطح قند خون شما افزایش می‌یابد و شما با دو روش زیر می‌توانید با افزایش مقابله کنید:

○ گرفتن انسولین تزریقی

○ سالم غذا خوردن

قبلاً مبتلایان به دیابت یک برنامه غذایی محدودی داشتند و برای مثال آنها هیچ قندی مصرف نمی‌کردند. اما امروزه شما می‌توانید انتخاب غذایی متعددی داشته باشید. بهترین رژیم غذایی برای یک شخص دیابتی شبیه سایر افراد است، مانند یک برنامه غذایی حاوی مشخصات زیر:

○ چربی کم

○ مقدار متوسطی از پروتئین

○ فیبر زیاد مانند حبوبات، سبزیجات و غلات (مانند گندم و جو و رشته و برنج)

برنامه غذایی برای دیابتی‌ها نیازمند یکسری مشخصات خاصی است (Consistency) و بهتر است که:

○ هر روز میزان مشخصی از کالری مصرف نمائید.

○ برای وعده‌های غذایی و میان وعده‌های هر روز برنامه‌ریزی داشته باشید.

○ هرگز وعده اصلی غذایی را ترک نکنید.

نیازهای غذایی هر فرد متفاوت از دیگران است. شما و متخصص تغذیه شما یک برنامه غذایی مختص خودتان تهیه خواهید نمود. برای اینکه مطمئن باشید که برنامه غذایی مناسب زندگی شماست به متخصص تغذیه خود بگوئید که:

❖ چه غذاهایی را دوست دارید و چه غذاهایی را دوست ندارید.

❖ برنامه روزانه خود را مشخص نمائید.

❖ چه مشکلات سلامتی دیگری دارید.

❖ و چه عاداتهای فعالیتی دارید.

ورزش :

فعالیت بدنی به برداشت قند خون توسط سلولها کمک می کند بنابراین فعالیت بدنی برای بیشتر افراد دیابتی مفید است. به پزشک خود بگوئید که هم اکنون چه نوع ورزشی انجام می دهید ، مراقب سلامتی برای متناسب کردن آنها با شیوه جدید زندگیتان کمک خواهد کرد. اگر هم اکنون نمی توانید ورزش بکنید به فعالیت بیشتر توصیه می شوید.

اندازه گیریهای قند خون

اکنون شما می دانید که تزریق انسولین ، سالم غذا خوردن و مراقبت مناسب به حفظ قند خون در سطح طبیعی کمک می کند و شما برای اینکه بدانید چکار باید انجام دهید می توانید سطح قند خونتان را در خانه اندازه بگیرید. برای اندازه گیری قند خون به یک قطره خون انگشتان نیاز دارید . قطره خون خود را روی نوار تست مخصوص قرار داده و با دستگاه کوچکی که گلوکومتر نامیده می شود مقدار گلوکز موجود در قطره خون را تعیین کنید. بیشتر بیمارانی که دیابت نوع ۱ دارند براحتی می توانند میزان قند خونشان را ۳-۴ مرتبه در روز اندازه گیری کنند . همه نتایج را با زمان و تاریخ آن یادداشت کنید. بزودی متوجه خواهید شد که برنامه درمانیتان چقدر خوب کار می کند و یاد خواهید گرفت که برای شما چقدر ورزش و غذا مؤثر است.

چه چیزهایی می تواند خطرناک باشد

دیابت (بیماری قند) سه نوع مشکل می تواند ایجاد کند.

۱ - کتواسیدوز ۲ - هیپوگلیسمی (قندخون پایین) ۳ - عوارض

✓ کتواسیدوز:

ممکن است برخی مواقع سطح قند خون شما خیلی افزایش یابد که شاید زیاد غذا خورده اید یا انسولین کمی دریافت نموده اید و یا ممکن است مریض بوده یا تحت استرس و فشار قرار دارید. زمانیکه انسولین کمی در خون دارید بدنناتان برای کسب انرژی شروع به شکستن چربی کرده و در نتیجه یک نوع ماده شیمیایی بنام کتون تولید می کند.

کتونها برای بدن مضر بوده و ممکن است شما را به مشکلات زیر دچار کنند:

- استفراغ
- اختلال تنفسی
- تشنگی
- پوست خشک و خارش دار
- سیر به سمت کما (اغما)

شما می توانید خودتان را از کتواسیدوز محافظت نمائید . وقتیکه بموارد زیر دچار شوید باید ادرارتان را از نظر وجود کتونها بررسی کنید (می توانید از تست نواری که از داروخانه تهیه کرده اید استفاده نمائید)

- علائمی از کتواسیدوز داشته باشید.
- قند خونتان بیشتر از 300 mg/dl باشد.
- احساس بیماری و کسالت داشته باشید.
- اگر ادرارتان حاوی کتون باشد فوراً با مراقب بهداشتی خود تماس بگیرید.

✓ هیپوگلیسمی (قند خون پایین) :

برخی اوقات سطح قند خونتان خیلی کاهش می‌یابد که به آن هیپوگلیسمی می‌گویند. هیپوگلیسمی می‌تواند بدن‌بال موارد زیر ایجاد شود.

- دریافت زیاد انسولین
 - کم خوردن غذا یا حذف وعده غذایی
 - ورزش شدید یا طولانی
 - مصرف الکل بدون صرف غذا
- اگر قند خونتان خیلی پایین باشد ممکن است موارد زیر را احساس کنید:
- سستی ، خستگی ، گرسنگی ، اختلال در هوشیاری

اگر شما فکر می‌کنید که قند خونتان پایین است و همچنین اگر احساس غریب و مضحکی به شما دست می‌دهد آنرا اندازه‌گیری کنید. اگر قند خونتان پایین است ابتدا سرعت از موادیکه حاوی ۱۵ گرم کربوهیدرات هستند بخورید یا بنوشید مانند:

۱. نصف فنجان آب میوه ،
 ۲. نصف یا یک سوم فنجان مایع صاف شده غیرغذایی
 ۳. دو قاشق سوپخوری کشمش
 ۴. سه تکه آب نبات (شیرینی سخت)
 ۵. ۴ یا ۵ قاشق مرباخوری شکر
 ۶. یک فنجان شیر بدون چربی
- اگر نمی‌توانید قند خونتان را سریعاً چک کنید، از موادی که دارای ۱۵ گرم کربوهیدرات هستند میل نمایید.

✓ عوارض :

وجود سطح بالای قند خون برای چندین سال می‌تواند به چشمها ، کلیه‌ها و اعصاب شما آسیب رسانده و همچنین بسیاری از بیماریهای قلبی و عروقی ایجاد نماید.

بهترین دفاع در برابر عوارض ، مراقبت خوب از دیابت است. نگهداشتن سطح قند خون نزدیک حد طبیعی احساس بهتری برای شما ایجاد نموده و برای اینکه در آینده سالم بمانید بشما کمک خواهد کرد.

**دیابت جدی است
برایش زمان صرف کنید تا کنترل نمائید**

به امید سلامتی تمامی بیماران دیابتی

منبع:

پمفلت انجمن دیابت آمریکا ۱۹۹۹