



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تبریز

معاونت بهداشتی

گروه پیشگیری و مبارزه با بیماریها

دیابت نوع ۲ 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 و وخیمی است اما افراد دیابتی می‌توانند زندگی طولانی، سالم و شادی داشته باشند. با مراقبت خوب شما هم می‌توانید.

ارتباط قند

در دیابت میزان قند خون خیلی زیاد است. گلوکز نوعی قند است که سلولهای بدن شما برای سوخت و ساز از آن استفاده می‌کنند. وقتی که گلوکز (قند) بجای ورود بداخل سلولها در خون افزایش یابد می‌تواند دو مشکل ایجاد نماید:

- (۱) سلولهای شما ممکن است نیاز شدید به انرژی داشته باشند.
- (۲) سطح بالای قند خون ممکن است به چشمها، کلیه‌ها و اعصاب شما آسیب برساند.

دیابت نوع ۲

دیابت نوع ۲ شایعترین فرم دیابت است. وقتی که غذا می‌خورید، بدنتان برای استفاده از سوخت، غذا را به گلوکز تبدیل می‌کند. در افراد سالم هورمونی بنام انسولین برای وارد نمودن گلوکز بدرون سلولها کمک می‌کند. اما در افراد دیابتی نوع ۲ برخی از انسولینها خوب کار نمی‌کنند، یا برخی مواقع یک شخص نمی‌تواند انسولین کافی بسازد و برخی مواقع سلولها به انسولین مقاوم هستند.

آیا قابل بهبودی است؟

در افرادی که دیابت نوع ۲ دارند، گلوکز (قند) خون افزایش می‌یابد، اما با درمان خوب، سطح قند خونتان می‌تواند به سمت میزان طبیعی کاهش یابد. یک سطح طبیعی قند خون به این معنی نیست که شما بهبود یافته‌اید، بلکه شما همیشه دیابت خواهید داشت. در حقیقت، یک سطح طبیعی قند خون نشان می‌دهد که برنامه درمانی شما بخوبی کار می‌کند و شما مراقبت از خود را بخوبی انجام می‌دهید.

مراقبت از دیابت

هدف درمان، کاهش قند خون و استفاده مناسب بدنتان از انسولین است بواسطه:

- (۱) برنامه غذایی
- (۲) ورزش
- (۳) کاهش وزن

برنامه غذایی:

وقتی غذا می‌خورید بدن شما غذا را به قند خون تبدیل کرده و قند خونتان بالا می‌رود. یک برنامه غذایی خوب سبب کندی این افزایش می‌شود.

برنامه غذایی برای یک شخص دیابتی با سایر افراد یکسان است:

- ✓ کاهش مصرف چربی
- ✓ مصرف میزان متوسط پروتئین
- ✓ فیبر زیاد شبیه: حبوبات، سبزیجات و غلات (مانند نان، جو، رشته و برنج)

متخصص تغذیه با همکاری خودتان یک برنامه غذایی منحصر برای خودتان تنظیم خواهد نمود.

ورزش :

انجام فعالیت بدنی به ورود قند خون بداخل سلولهای بدن کمک می‌کند. بنابراین ورزش یک نقش مهم و اصلی در برنامه درمانی شما دارد. به پزشکتان بگوئید که هم اکنون چه نوع ورزشی انجام می‌دهید. مراقب سلامتی به شما کمک خواهد کرد که برنامه ورزشی شما با شیوه جدید زندگیتان مناسب باشد. اگر ورزش نمی‌کنید شاید به فعال شدن بیشتر توصیه شوید و این مهم است که بتوانید در بیشتر روزهای هفته در مجموع ۳۰ دقیقه (که می‌توانید به جلسات کوتاهتر تقسیم کنید) تحرک داشته باشید. اگر تاکنون ورزش نمی‌کردید، آنرا به آرامی شروع کنید بطوریکه حتی یک قدم زدن ۵ دقیقه‌ای می‌تواند به شما تحرک بخشد.

کاهش وزن :

کاهش وزن یک قسمت مهم دیگری از درمان دیابت شماست. کاهش وزن به بدنتان برای استفاده بهتر از انسولین کمک خواهد کرد. بهترین راه برای کاهش وزن، ورزش و سازش با یک برنامه غذایی سالم است. با یک برنامه غذایی سالم کالری کمتری می‌خورید زیرا با غذاهای کم چرب سیر خواهید شد نه با غذاهای پرچرب. با مراقب سلامتی خود تصمیم بگیرید که چه مقدار از وزنتان را باید کاهش دهید. برخی مواقع حتی کاهش ۵-۱۰ کیلوگرم از وزن برای کنترل دیابت کافی است. بنابراین تصمیم بگیرید که در یک هفته می‌خواهید چقدر کاهش وزن داشته باشید. باید حداکثر نیم کیلو در هفته کاهش وزن داشته باشید و کاهش وزن تدریجی، سالمتر و آسانتر است.

اندازه گیریهای قند خون

شما حالا می‌دانید که خوردن غذای سالم، کاهش وزن و مراقبت مناسب به نگهداشتن سطوح طبیعی قند خون کمک می‌کند. شما برای اینکه بدانید چه کاری باید انجام دهید، می‌توانید میزان قند خونتان را در خانه اندازه بگیرید. برای اندازه گیری قند خون به یک قطره خون انگشتان نیاز دارید. قطره خونتان را روی نوار آزمایش مخصوص قرار دهید و دستگای که گلوکومتر (سنجش گلوکز) نامیده می‌شود میزان گلوکز موجود در خون را نشان می‌دهد. مراقب سلامتی بشما خواهد گفت که چه مواقعی قند خونتان را اندازه بگیرید و هر نتیجه را با ساعت و روز آن یادداشت کنید. بزودی متوجه خواهید شد که برنامه درمانی شما بخوبی کارساز است و متوجه خواهید شد که چه میزان ورزش و غذا برای شما مؤثر است.

برنامه یاری رسان

برخی مواقع عادات سلامت بخش و سودمند شبیه غذا خوردن متناسب، کاهش وزن و ورزش کافی نیستند. در اینصورت، مراقب سلامتی شما ممکن است موارد زیر را توصیه نماید:

■ مصرف قرصهای دیابت و یا تزریق انسولین

✓ قرصهای دیابت: چندین نوع از قرصهای دیابت وجود دارد. پزشک به شما خواهد گفت که چه نوع قرصهایی و در چه زمانهایی مصرف نمائید. توجه داشته باشید که:

مصرف قرصها نباید جایگزین عادات سلامت بخش و سودمند شوند.

✓ تزریق انسولین: انسولین به ورود قند خون به سلولهای بدنتان کمک می‌کند. بنابراین در خونتان قند زیادی وجود نخواهد داشت. پزشک ابتدا برایتان قرصهای خوراکی تجویز خواهد نمود اما برخی مواقع قرصها مؤثر نخواهند بود. قرصها ابتدا ممکن است مؤثر بوده باشند ولی بعداً کارشان متوقف شود وقتی این وضعیت اتفاق افتد پزشک ممکن است به شما هم قرص و هم انسولین یا شاید تنها انسولین تجویز کند. پزشکتان به شما خواهد گفت که چه نوع انسولینی، چقدر و چه موقع مصرف نمائید.

چه چیزهایی می تواند خطرناک باشد

سه نوع مشکل در دیابت (بیماری قند) می تواند ایجاد شود:

۱ - قند خون بالا ۲ - قند خون پایین ۳ - عوارض

قند خون بالا:

برخی مواقع ممکن است که قند خونتان خیلی بالا برود. سطوح بالا بیشتر شبیه زمانی است که بیمار هستید و یا تحت استرس (فشار) زیاد قرار دارید. وقتی که قند خونتان خیلی بالاست ممکن است:

○ سردرد داشته باشید .

○ تاری دید داشته باشید.

○ تشنه بوده و اغلب نیاز به دستشویی رفتن داشته باشید.

○ پوست خشک و خارش دار داشته باشید.

قند خون بالا می تواند دو مشکل ایجاد نماید:

۱. اولاً بدنتان ممکن است ماده شیمیایی خطرناکی بنام کتون تولید کند و در صورت وجود موارد زیر باید ادرارتان را برای بررسی کتون، آزمایش کنید:

○ تعدادی از علایم افزایش قند خون

○ قند خون بیش از 300 mg/dl

○ داشتن احساس بیماری و کسالت

اگر قند خونتان بالاست و ادرارتان کتون دارد سریعاً با مراقب (سلامتی) خود تماس بگیرید.

۲. ثانیاً بحدی ادرار می کنید که اغلب دزهدراته (کم آب) می شوید.

وقتی بیمار هستید یا قند خون بالا دارید مقدار زیادی آب بنوشید.

قند خون پایین :

برخی مواقع ممکن است قند خونتان خیلی پایین بیافتد و این می تواند بیشتر توسط دریافت بیش از حد انسولین یا قرص های ضد دیابت ایجاد شود. کاهش زیاد قند خون می تواند بوسیله موارد زیر ایجاد شود:

○ گرفتن داروی ضد دیابت بیش از حد.

○ کم خوردن یا نخوردن غذا.

○ ورزش خیلی شدید یا طولانی مدت.

○ مصرف الکل بدون صرف غذا .

ممکن است وقتی قند خون شما خیلی پایین باشد یک یا چند علامت زیر را احساس کنید:

سستی، خستگی، گرسنگی، اختلال هوشیاری، اختلالات عصبی

اگر فکر می کنید قند خونتان پایین است و یا اگر احساس مضحک یا غریبی دارید آنرا اندازه بگیرید و اگر قند خونتان پایین است فوراً از خوردنیهایی که حاوی ۱۵ گرم کربوهیدرات هستند بخورید یا بیاشامید، مانند:

- نیم فنجان آب میوه
- ۲ قاشق سوپخوری کشمش
- ۳ عدد آب نبات
- ۴ قاشق چایخوری شکر
- نیم (یا یک سوم) فنجان از نوشیدنی های نرم غیر غذایی
- ۱ فنجان شیر بدون چربی

اگر نمی توانید قند خونتان را سریع اندازه بگیرید ، از موادی که ۱۵ گرم کربوهیدرات دارند بخورید.

عوارض

وقتی که قند خون برای بیش از چند سال بالا باشد می تواند به ارگانهای بدنتان از جمله چشمها، کلیه ها و اعصاب آسیب برساند و همچنین می تواند بسیاری از بیماریهای قلب و عروق خونی را ایجاد نماید. بهترین دفاع در برابر عوارض این است که خودتان از بیماری دیابتی که دارید مراقبت کنید. نگهداشتن سطح قند خون نزدیک حد طبیعی احساس بهتری برای شما ایجاد کرده و به شما کمک خواهد نمود که در آینده سالم باقی بمانید.

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

به امید سلامتی تمامی بیماران دیابتی

منبع:

پمفلت انجمن دیابت آمریکا ۱۹۹۹