

دیابت :

دیابت یا مرض قند یک اختلال سوخت و سازی در بدن است در این بیماری توانایی تولید انسولین در بدن از بین میرود و یا بدن در برابر انسولین مقاوم میشود و انسولین تولیدی نمیتواند عملکرد طبیعی خود را انجام دهد. نقش اصلی انسولین، پایین آوردن قند خون توسط مکانیسم های مختلف است. منبع اصلی انرژی بدن قند ساده ای به نام گلوکز است. سطح گلوکز خون به طور معمول توسط هورمون انسولین تنظیم میشود. اگر انسولین کافی در بدن تولید یا ترشح نشود یا انسولین نتواند به طور عادی بر روی سلولها اثر کند سطح گلوکز خون افزایش میابد. افزایش سطح گلوکز خون معمولا با افزایش سطح گلوکز ادرار نیز همراه است. به این ترتیب بدن حجم عمده ای از منبع اصلی انرژی یعنی گلوکز از دست میدهد. دیابت دو نوع دارد.

- دیابت نوع یک - دیابت نوع دو

دیابت نوع یک

دیابت وابسته به انسولین

در دیابت نوع یک بدن توانایی تولید انسولین ندارد و

سیستم ایمنی با فعالیت بیش از حد خودش باعث تخریب سلولهای تولید کننده انسولین میشود. ۵ تا ۱۰ درصد از دیابتی ها دیابت نوع یک دارند و عمدتا این نوع دیابت در سنین پایین دیده میشود. مبتلایان به دیابت نوع یک برای ادامه حیات خود نیاز به تزریق روزانه انسولین دارند. پیروی از رژیم غذایی سالم نیز یکی از اجزای اصلی درمان این نوع از دیابت است.

دیابت نوع ۲

بیشتر صحبت ما با افراد دارای دیابت نوع ۲ میباشد. در دیابت نوع ۲ گرچه بدن قادر به تولید انسولین است اما سلولها قادر نیستند از آن استفاده کنند. این دیابت، شایع ترین نوع دیابت است که ۹۰ تا ۹۵ درصد موارد دیابت را به خود اختصاص میدهد. از آنجا که این نوع دیابت در سنین بزرگسالی آغاز میشود، برخی از پزشکان به آن دیابت بزرگسالان میگویند. البته امروزه این نامگذاری را صحیح نمیدانند چرا که سن ابتلاع به دیابت نوع دو نیز کاهش یافته و بسیاری از کودکان و نوجوانان نیز به این بیماری دچار شده اند. آغاز بیماری دیابت نوع دو معمولاً تدریجی

است و علائم آن نیز بر خلاف دیابت نوع یک، شدید نیست. رایج ترین علائم عبارتند از:

- ❖ خستگی زودرس
- ❖ تکرر ادرار
- ❖ تشنگی مفرط
- ❖ کاهش وزن
- ❖ تاری دید
- ❖ عفونت های مکرر
- ❖ طول کشیدن ترمیم زخم ها

نزدیک به ۸۰ درصد مبتلایان به دیابت نوع دو اضافه وزن دارند. این بیماری را میتوان با کاهش وزن، اصلاح رژیم غذایی، افزایش فعالیت بدنی و داروهای خوراکی کنترل کرد. متأسفانه آمار رشد ابتلا به این بیماری در میان کودکان و نوجوانان قابل ملاحظه و نگران کننده است و این ضرورت اصلاح سبک زندگی در کودکان و نوجوانان را بار دیگر خاطر نشان میکند



به نام خدا

دیابت و ارتباط آن با پاهای



دبستان غیر دولتی هوشمند امام رضا(ع)
واحد بهداشت پسرانه
ناحیه یک شیراز-سال تحصیلی ۹۸-۹۹

چگونه احتمال ابتلا به دیابت را کاهش دهیم؟

عواملی وجود دارند که میتوان احتمال ابتلا به دیابت را افزایش دهند. ۴ گروه از افراد بیشتر از دیگران در معرض ابتلا به دیابت هستند:

- ❖ افرادی که اضافه وزن دارند و چربی شکمی شان زیاد است.
- ❖ زنان بیشتر از مردان در معرض ابتلا به این بیماری هستند.
- ❖ داشتن سابقه ابتلا به دیابت در خانواده
- ❖ افرادی که سنشان از ۴۰ سال گذشته است.

از میان ۴ عامل فوق الذکر ۳ عامل تحت کنترل ما نیست، زن بودن، بالای ۴۰ سال بودن، و داشتن زمینه ارثی و

خانوادگی. اما چاق شدن در اختیار خودمان است. پیروی از

یک برنامه غذایی سالم و فعالیت بدنی کافی میتواند از ابتلا به اضافه وزن جلوگیری کند. اضافه وزن باعث کم شدن مقاومت بدن به انسولین میشود. این درحالی است که فعالیت بدنی باعث افزایش انسولین و کاهش قند خون میشود. اصلاحات مختصر در سبک زندگی میتواند عوارض دیابت را

کاهش دهد. * مواظب سلامتی تان باشید *

کنترل دیابت نوع ۲

بسیاری از مبتلایان به دیابت نوع ۲ میتوانند بیماریشان را با اصلاح رژیم غذایی و افزایش فعالیتهای بدنی و کاهش وزن کنترل کنند. از آنجا که اغلب مبتلایان به دیابت نوع دو افزایش وزن دارند، کاهش وزن بخشی از درمان بیماری آنهاست. بیشتر مبتلایان به دیابت نوع دو به استفاده از داروهای خوراکی نیاز دارند و برخی از آنها مجبورند از تزریق انسولین نیز کمک بگیرند. دیابت میتواند باعث نابینایی، بیماریهای قلبی، سکته مغزی، نارسایی کلیه، اختلال گردش خون در اندام تحتانی، اختلال اعصاب محیطی و مرگ زودرس شود.



www.payamesalamat.com