چرا قند خون بالا می رود و دیابت به وجود می آید؟

انسولین یکی از هورمون های بدن است که از طریق سلول های بتا(جزایر لانگرهانس)در لوزالمعده ترشح می گردد .انسولین، وظیفه انتقال قند داخل خون به درون سلول و تبدیل آن به انرژی را بر عهده دارد .در برخی از افراد دیابتی، تمام یا بخشی از سلول های بتا از بین رفته اند که نتیجه آن کاهش یا قطع ترشح انسولین است .در حالی که در بدن برخی دیگر، انسولین به مقدار کافی ترشح می شود ولی انسولین تولید شده به خوبی عمل نمی کند .

نحوه تشخیص دیابت

قند خون ناشتای کمتر از 100 نشانه عدم ابتلا به دیابت و قند خون ناشتای بیشتر از 126 نشانه دیابت می باشد.همچنین قند خون ناشتای 100 تا126 را اصطلاحاً پیش دیابت می گویند.چنانچه قند خون دو ساعت پس از صرف صبحانه اندازه گیری شود، عدد کمتر از 140 در افراد غیر دیابتی و عدد بزرگتر از 200 در افراد مبتلا به دیابت و عدد بین 140 تا 200 در افراد مبتلا به پیش دیابت نشان داده می شوند.

اگر در مرحله پیش دیابت هستید، اصلاح الگوی تغذیه و افزایش فعالیت بدنی، بروز دیابت را در شما به تعویق می اندازد.



عوارض بلند مدت:

۱.تاری دید و نابینایی(رتینوپاتی)

افراد دیابتی برای پیشگیری از این عارضه باید به صورت دوره ای برای معاینه ته چشم، به متخصص چشم(فوق تخصص شبکیه)مراجعه نمایند.

۲. آسیب کلیوی(نفروپاتی)

افراد دیابتی با کنترل قند خون و فشار خون خود می توانند از بروز این عارضه جلوگیری نمایند .آسیب های کلیوی، اگر در مراحل اولیه تشخیص داده شوند، قابل درمان هستند.

۳. پای دیابتی

اصول مراقبت از پا: ۱.مراقب دیابت خود باشید.۲.روزانه پاهای خود را مشاهده کنید.۳.پاهایتان را هر روز بشویید.۴.پوست پاها را نرم و لطیف نگه دارید.۵.روی پینه هاو میخچه ها را به ملایمت صاف کنید.۶.هر هفته (یا درصورت لزوم زودتر) ناخن های پا را بگیرید.۷. همواره جوراب و کفش به پایتان باشد.۸. پاهای خود را در برابر سرما و گرما به خوبی محافظت کنید.

۴.بیماری های قلبی و عروقی

دیابت کنترل نشده، احتمال حملات قلبی، سکته مغزی و فشار خون بالا را افزایش می دهد.

۵. عفونت لثه و دندان:

افراد دیابتی بیشتر در معرض خطر عفونت لثه ها وپوسیدگی و لق شدن دندان ها هستندو رعایت دقیق بهداشت دهان و دندان برای آن ها لازم است.ومراجعه به دندانپزشک برای معاینات دوره ای را هرگز فراموش نکنند.

عوارض کوتاه مدت:

کُمای دیابتی(کتو اسیدوز دیابتی)

اگر قند خون بیش از حد بالا باشد(هایپرگلیسمی)، فرد در معرض خطر اسیدی شدن خون(کتو اسیدوز دیابتی)و حتی رفتن به کُمای دیابتی خواهد بود.

قند خون بالا چه نشانه هایی دارد؟

خستگی، خشکی دهان و تشنگی، گرسنگی، اختلال در دید، کاهش وزن بدون علت و پرادراری از نشانه های قند خون بالا هستند.

***هشدار!در بسیاری از موارد، قند خون بالا هیچ کدام از علائم فوق را ندارد و شما فقط با اندازه گیری قند خون خود می توانید متوجه آن شوید.**

علائم افت قندخون (هیپوگلیسمی)

تپش قلب، گرسنگی شدید، لرزش بدن، عرق سرد، درد شکم و تهوع، پوست سرد و رنگ پریده، اختلال دید، سردرد، خستگی و بی حالی، خواب آلودگی، از دست دادن تمرکز، اختلال در صحبت کردن و ...از علائم افت قند خون هستند.

درصورت افت قند چکار کنیم؟

اگر از وقوع هیپوگلیسمی مطمئن شدید، مقداری مواد قندی یا مایعات شیرین میل نمایید.
مثلاً چند حبه قند یا نصف لیوان آب میوه، مناسب می باشد .پس از 15 - 10 دقیقه قند خودرا مجدداً اندازه گیری نمایید .اگر همچنان پایین بود چند حبه دیگر قند یا مایعات شیرین میل کنید.

چند توصیه کلی برای تغذیه صحیح

از سبزیجات و مواد حاوی فیبر بیشتر استفاده کنید .
مصرف سالاد و سبزی در کنار غذا را فراموش نکنید.
نان های سبوسدار مانند سنگک، در مقایسه با نانهایی با آرد سفید(مثل لواش)، به کنترل بهتر قند خون شما کمک خواهد کرد .این نانها حاوی فیبر هستند.
تعداد وعده های غذایی را زیاد کنید ولی در هر وعده مقدار کمتری میل کنید .حتماً بین صبحانه و ناهار، میان وعده میل نمایید .میوه های به اندازه یک سیب متوسط میان وعده مناسبی خواهند بود. مصرف غذاهای پرچرب، شیرین و بدون فیبر توصیه نمی شود، در عوض غذاهای کم چرب و پرفیبر انتخاب بسیار خوبی هستند که هم به تنظیم قند خون و هم سلامت قلب و عروق کمک می کنند.
شما مجاز به حذف هیچ یک از وعده های غذایی نیستید، زیرا همانطور که قبلاً ذکر شد، حذف یک وعده غذایی باعث بالا رفتن قند خون به دنبال یک افت شدید قند خون می شود و نوسانات قند خون را شدت می دهد.

انسولین

انسولین چیست:انسولین یک پیام‌رسان شیمیایی است که به سلول‌ها اجازه می‌دهد گلوکز (قند خون) را جذب کنند. پانکراس اندامی در پشت معده است که منبع اصلی انسولین در بدن است. بنابراین، هرچه سطح گلوکز بیشتر باشد، انسولین بیشتری برای ایجاد تعادل سطح قند در خون تولید می‌شود.

نگهداری انسولین: ویال و انسولین های کوتاه اثر ویا طولانی اثر که استفاده نمی شوند، باید در یخچال نگهداری شونداز درجه حرارت زیاد بایستی پرهیز شود، نباید اجازه داد که انسولین منجمد شود و نباید در معرض نور مستقیم خورشید یا در ماشین داغ نگهداری شود.انسولینی که مورد استفاده قرار میگیرد ،در دمای طبیعی اتاق قرار داده شده تا تحریکات موضعی در محل تزریقات که ممکن است در اثر تزریق انسولین سرد ایجاد شود، با این عمل کاهش یابد.

چهار محل عمده تزریق عبارتند از: شکم،بازوها(سطح خلفی)،ران ها(سطح قدامی) و باسن.سرعت جذب انسولین در شکم سریع تر بوده ودر بازو، ران و باسن به ترتیب کاهش می یابد.

***هشدار! گزگز پاها علائم ابتدایی پای دیابتی است .که در این مرحله قابل درمان است .اگر در کف پای خود احساس گزگز می کنید هر چه سریعتر به پزشک خود مراجعه نمایید .**
***نکته: اگر در مرحله پیش دیابت هستید، اصلاح الگوی تغذیه و افزایش فعالیت بدنی، بروز دیابت را در شما به تعویق می اندازد.**
***نکته: چیزی به نام دیابت خفیف وجود ندارد .اگر قند خون حتی کمی بالاتر از حد مجاز باشد دیابت است و باید کنترل شود .کنترل دیابت به راحتی امکان پذیر است ولی اگر کنترل نشود خطرناک است.**
***نکته: افت قند خون را جدی بگیرید، تکرار افت قند خون را حتما به پزشک معالج اطلاع دهید و به دنبال یافتن دلیل اتفاق افتادن آن باشید.**

دیابت



پیشگیری از دیابت یک سبک زندگی است

آن را یاد بگیریم...

دانشگاه علوم پزشکی قزوین

اداره پرستاری

اردیبهشت ۱۴۰۱