

پیشگیری و تشخیص به موقع دیابت

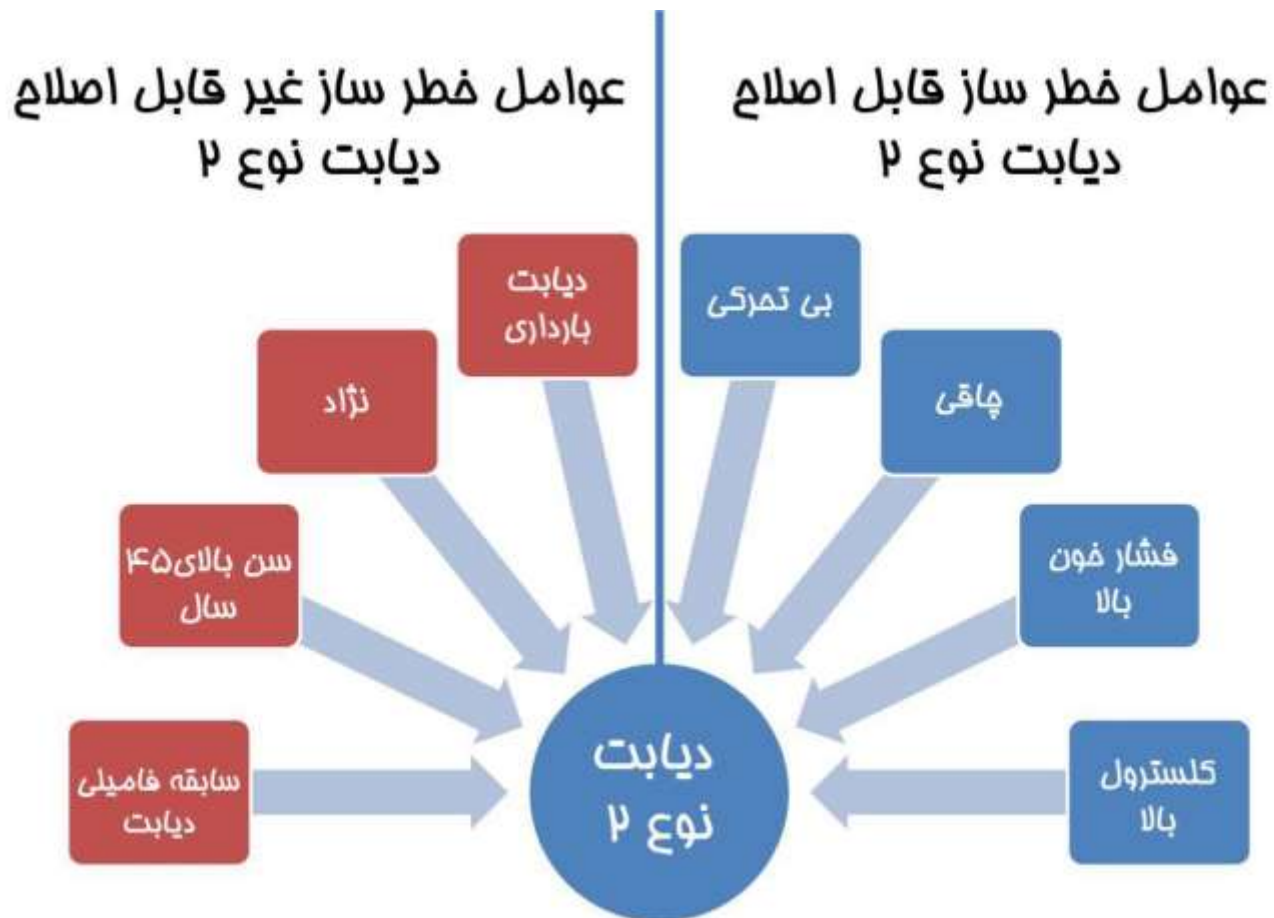
گردآوری و تنظیم : ندا هادی زاده
کارشناس دیابت دانشگاه علوم پزشکی شیراز

دیابت چیست؟

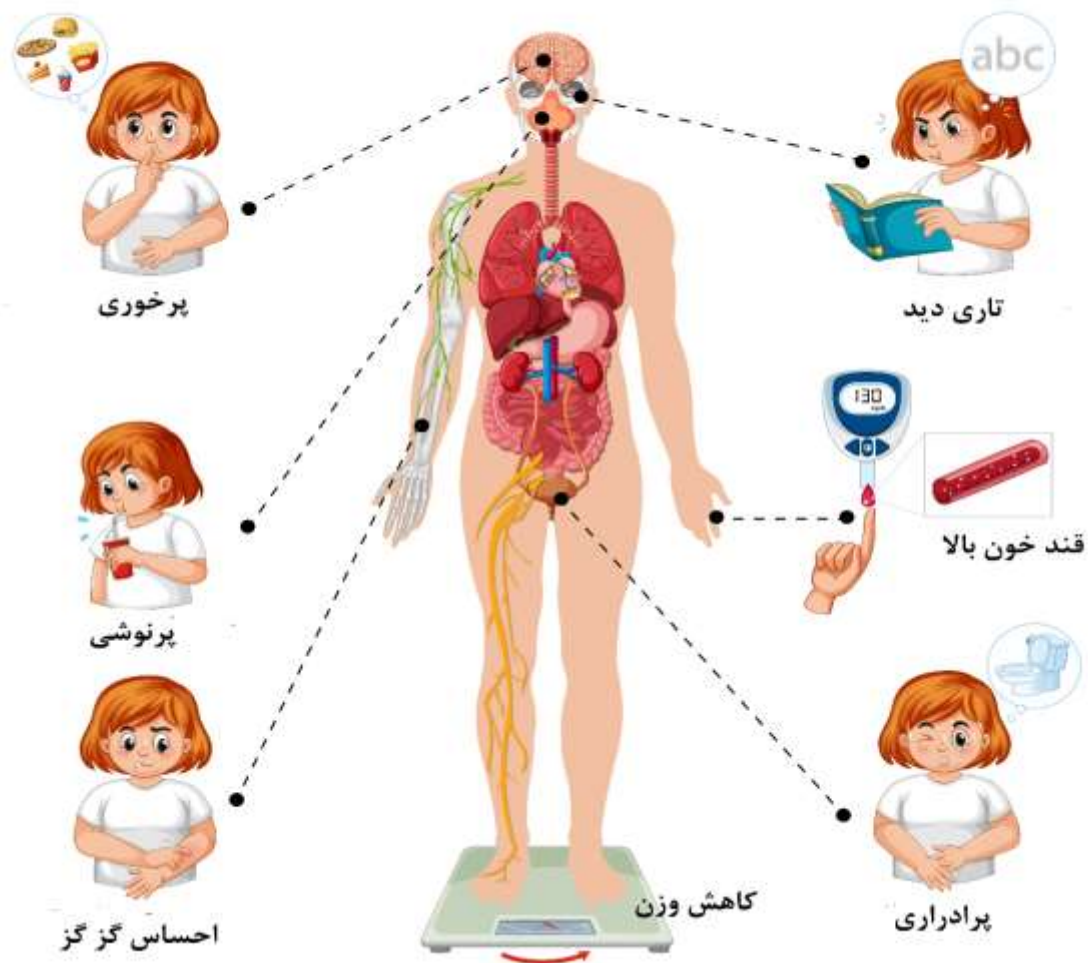
دیابت شایعترین اختلال متابولیک است که به دلیل نارسایی در ترشح یا عملکرد انسولین ایجاد می شود و به دنبال آن قند خون به صورت مزمن بالا می رود.



عوامل خطر ساز بیماری دیابت نوع ۲



علائم بیماری دیابت



یکی از مهمترین علائم دیابت؟

بی علامتی

انواع دیابت

- **دیابت نوع یک :**

معمولا در کودکان و نوجوانان بروز پیدا می کند و حدود ۱۰ درصد مبتلایان را شامل می شود.

- **دیابت نوع ۲ :**

معمولا در بزرگسالان بروز پیدا می کند و حدود ۹۰ درصد مبتلایان را شامل می شود.

- **دیابت بارداری :**

در دوران بارداری اتفاق می افتد و پس از بارداری بهبود می یابد اما فرد در معرض خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ قرار می گیرد.

- **دیابت ثانویه :**

ناشی از بیماریهای دیگر (برخی بیماریهای ژنتیکی، کوشینگ و...)

غربالگری دیابت

در دیابت نوع یک ، علائم، شدید و به سرعت پیشرفت می کند، بنابراین غربالگری این نوع دیابت توصیه و انجام نمی شود.

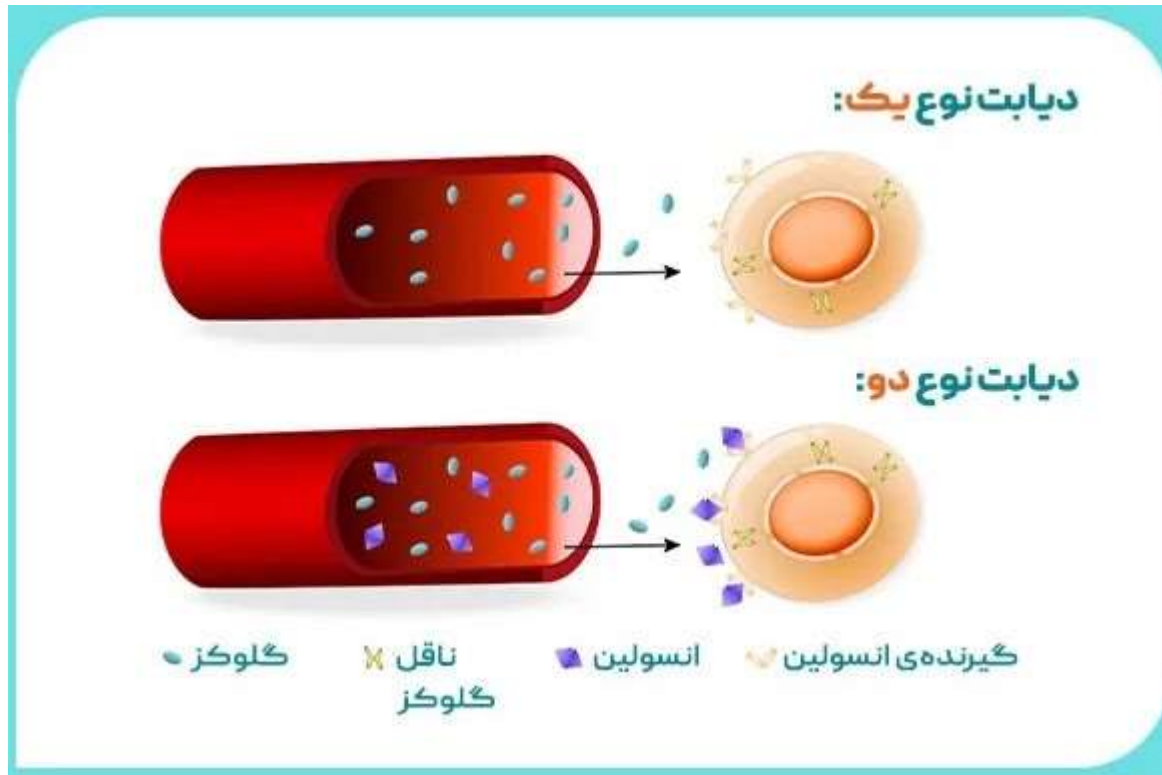
در دیابت نوع ۲ به دلیل اینکه مدتها فرد می تواند مبتلا باشد و هیچ علامتی نداشته باشد بنابراین غربالگری سالانه در افراد بالای ۳۰ سال توصیه میشود.



اهمیت غربالگری دیابت

- دیابت نوع دو می تواند مدت ها بی علامت باشد.
- در دوران بی علامتی ، افزایش قند خون می تواند به اندام های مختلف آسیب برساند.

انجام آزمایش سالانه در افراد بالای 30 سال توصیه می شود



- ❖ در دیابت نوع یک انسولین ترشح نمی شود
- ❖ در دیابت نوع دو انسولین نمی تواند به خوبی عمل کند (مقاومت به انسولین)

مقاومت به انسولین چیست؟

- انسولین هورمونی است که به گلوکز کمک می کند تا وارد سلول شود.
- اگر به هر دلیلی سلول در برابر ورود انسولین مقاومت نشان دهد، گلوکز نمیتواند وارد سلول شود و مقاومت به انسولین ایجاد می شود
- عدم درمان مقاومت به انسولین منجر به پره دیابت و نهایت دیابت نوع دو می شود.

علامت مقاومت به انسولین:

تیره و ضخیم شدن قسمتهایی از بدن



گردن



آرنج



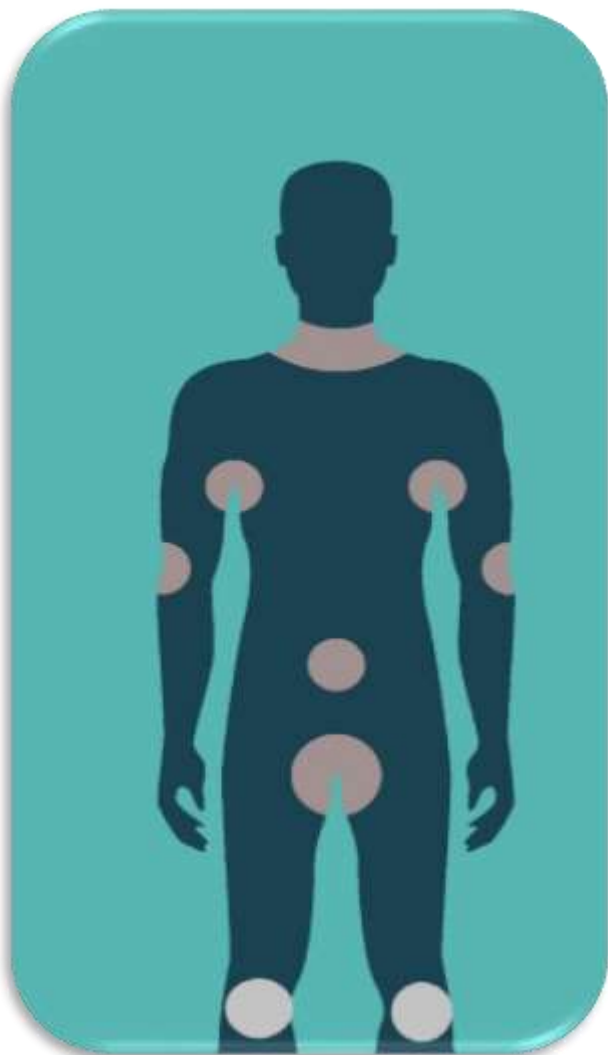
زیر بغل



زانو



نقاطی از بدن که به علت مقاومت به انسولین
می تواند ضخیم و تیره شود



علت مقاومت به انسولین :

چربی اضافی بدن به ویژه در ناحیه شکم و کم تحرکی ، اختلالات هورمونی ، داروها و برخی هورمونها

درمان مقاومت به انسولین:

افزایش فعالیت بدنی ، رژیم غذایی سالم،
کنترل وزن و دربرخی موارد تجویز دارو



معیار آزمایشگاهی تشخیص دیابت

	تست HbA1c	تست تحمل گلوکز (OGTT)	تست قند خون ناشتا (FBS)
دیابت	بیشتر از ۶,۵%	بیشتر از ۲۰۰ mg/dl	بیشتر از ۱۲۶ mg/dl
پیش دیابت	۵,۷-۶,۴%	بین ۱۴۰ mg/dl تا ۱۹۹ mg/dl	۱۰۰ تا ۱۲۵ mg/dl
طبیعی	کمتر از ۵,۷%	کمتر از ۱۴۰ mg/dl	کمتر از ۱۰۰ mg/dl

پیشگیری از ابتلا به دیابت

- تغییرات ساده در سبک زندگی میتواند باعث کنترل وزن، کاهش سطح چربی و فشارخون شود و احتمال بروز بسیاری از بیماریها از جمله دیابت و بیماری های قلبی عروقی را کاهش دهد .

کنترل وزن

- کاهش وزن در کنترل چربی خون ، فشار خون و پیشگیری از دیابت موثر است.
- از هر ۱۰ نفر فرد مبتلا به دیابت نوع دو، ۸ نفر چاق هستند.



اهمیت اندازه دور کمر



تعیین مقدار دور کمر به تنهایی ، شاخص مهمی است.
چربی شکمی نسبت به چربی محیطی ، برای سلامتی
خطر بیشتری دارد.

- اندازه دور کمر بیش از ۹۰ سانتیمتر یک عامل خطر محسوب میشود

افزایش فعالیت بدنی

- کم تحرکی سهم بالایی در مرگهای زودرس و ابتلا به بیماری های غیرواگیر در سرتاسر جهان دارد .
- از طرفی فعالیت بدنی منظم، با اثر بر سیستم قلبی ریوی، دستگاه گوارش، دستگاه عضلانی اسکلتی و سیستم ایمنی در پیشگیری از بیماری ها و ارتقای سلامت روان تاثیر به سزایی دارد.

- **فعالیت بدنی مطلوب عبارت است از:**
- فعالیت بدنی حداقل ۵ بار یا بیشتر در هفته، هر بار حداقل به مدت ۳۰ دقیقه
- یا حداقل ۲۵ دقیقه فعالیت ورزشی شدید برای ۳ روز در هفته.



عدم مصرف دخانیات

- از مصرف دخانیات اجتناب شود زیرا استعمال دخانیات باعث افزایش خطر ابتلا به فشار خون بالا، گرفتگی عروق و نهایتاً ایجاد حمله قلبی و سکته میشود.



پیشگیری و کنترل چربی خون

- عواملی که در افزایش چربی خون موثر است :
- رژیم غذایی با چربی اشباع بالا، ترانس بالا و کلسترول بالا
- مبتلا بودن به اضافه وزن و چاقی
- شیوه زندگی نشسته و بی تحرک



پیشگیری و کنترل پرفشاری خون

ابتلا به پرفشاری خون زمینه ساز ابتلا به دیابت است بنابراین:

با توجه به بی علامت بودن فشارخون ، غربالگری سالانه توصیه می شود.

در صورت ابتلا به پرفشاری خون ، درمان را جدی بگیرید.

✓ مصرف نمک را به حداقل رسانید



مصرف زیاد نمک مهمترین علت فشارخون
بالاست

توصیه های تغذیه ای

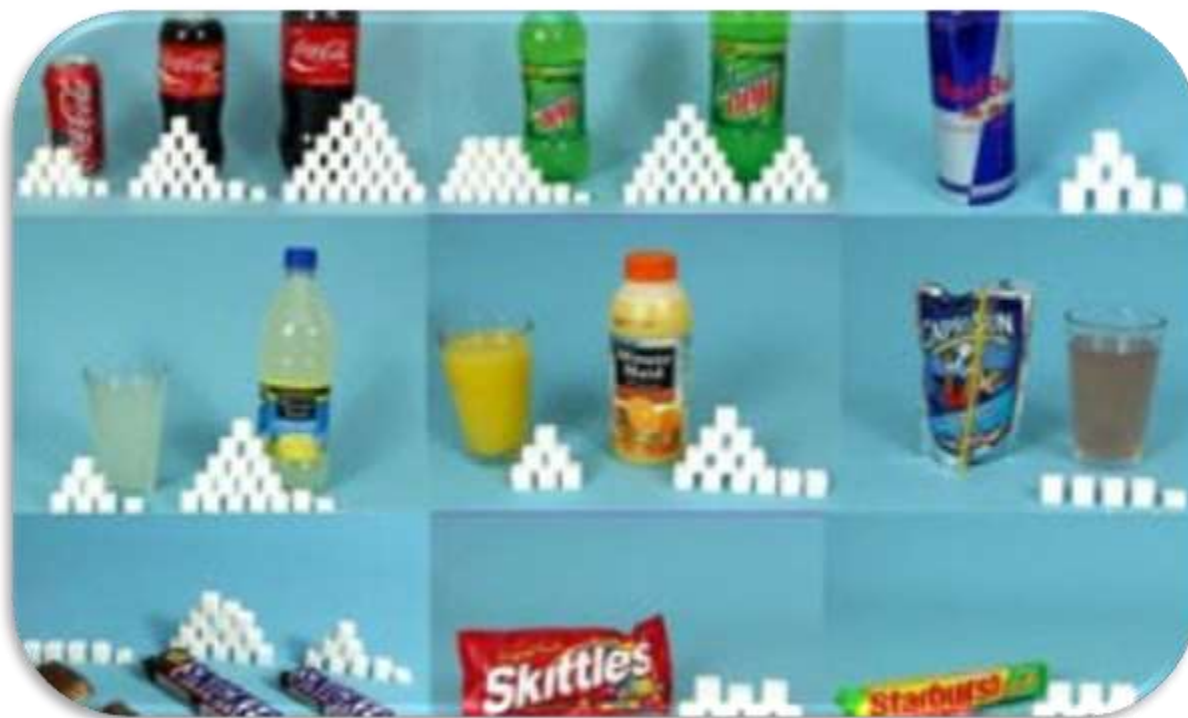
- مصرف حداقل ۵ واحد از میوه ها و سبزی ها (۳ واحد سبزی و ۲ واحد میوه) در روز
- کاهش مصرف روغن های جامد و نیمه جامد، غذاهای آماده و سرخ شده و هم چنین چربی های موجود در منابع غذایی
- کاهش مصرف روغن حیوانی ، کره، خامه، گوشت قرمز و فراورده های آن
- کاهش دریافت نمک (سدیم) و غذاهای شور و کنسرو شده
- افزایش مصرف حبوبات
- مصرف نان سبوس دار به جای نان سفید

غذاهایی که باید مصرف آن محدود شود

- شیرینی خامه ای، چیپس، بستنی خامه ای و سنتی،
- نوشابه های شیرین و گازدار،
- کره، مارگارین، روغن حیوانی، روغن نباتی جامد و نیمه جامد، دمنه، مرغ با پوست و گوشت های چرب،
- پنیر و ماست خامه ای، غذاهای چرب و سرخ شده، غذاهای شور و پر نمک،
- سوسیس، کالباس و همبرگر، پیتزا، کله پاچه، مغز، دل و قلوه پرهیز شود.

نکاتی در مورد مصرف مواد قندی

مصرف مواد قندی کالری بالایی دارد و ماده مغذی کمی به بدن میرسد.
و مصرف آن موجب افزایش وزن و چاقی می شود.



افزایش مصرف سبزیجات

✓ سبزیجات کربوهیدرات و کالری کمی دارند.

✓ چربی ندارند.

✓ سرشار از ویتامینها، مواد معدنی و فیبر هستند.



توجه

- به دلیل ترویج شیوه غلط زندگی (کم تحرکی، پرخوری و بدخوری) ابتلا به دیابت نوع ۲ در کودکان و نوجوانان رو به افزایش است.



توجه

- در صورتیکه یکی از افراد خانواده درجه یک (پدر، مادر، خواهر، برادر) نیز به دیابت مبتلا باشد احتمال ابتلا به دیابت بیشتر است. بنابراین اصلاح شیوه زندگی در این افراد بسیار ضروری است.

