

# داستان دیابت

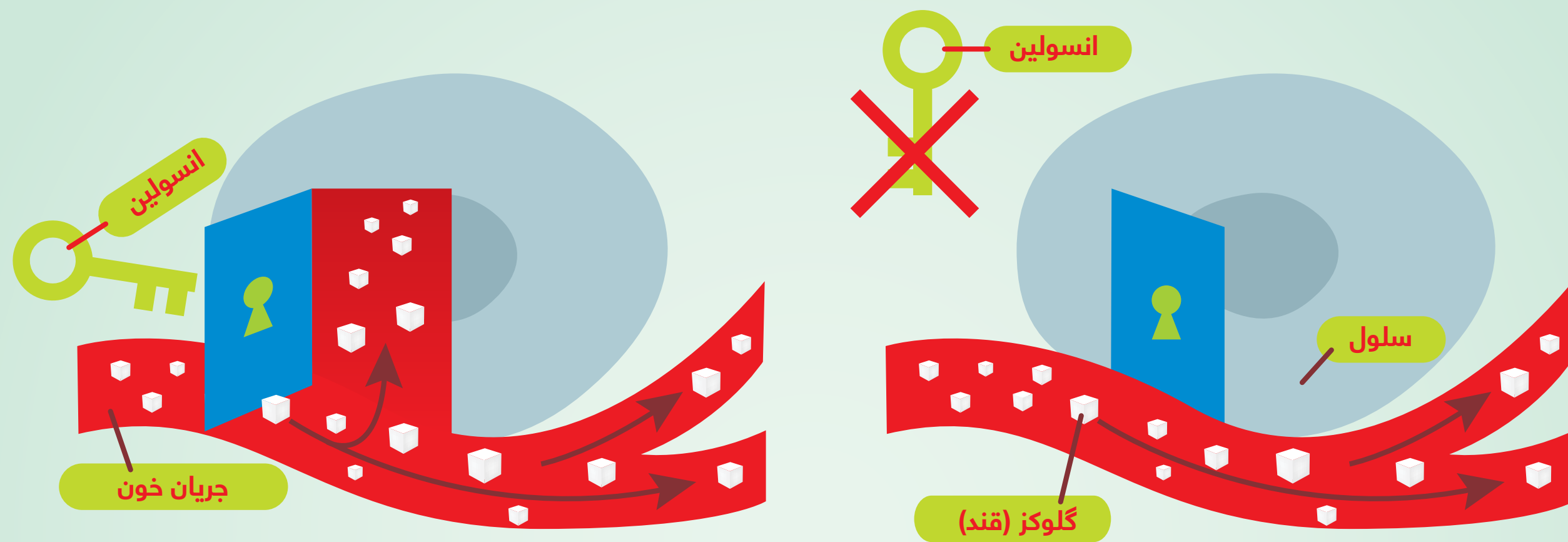
داستان دیابت



توصیه های اساسی مرکز مراقبت دیابت ریش برای افراد مبتلا به دیابت

# دیابت چیست؟

دیابت یک بیماری مزمن است که مشخصه آن سطح بالای قند خون برای مدت طولانی است. این بیماری زمانی که لوزالمعده انسولین کافی تولید نمی‌کند یا سلول‌های بدن به درستی به انسولین تولید شده پاسخ ندهند، می‌تواند ایجاد شود.



## چرا انسولین مهم است؟



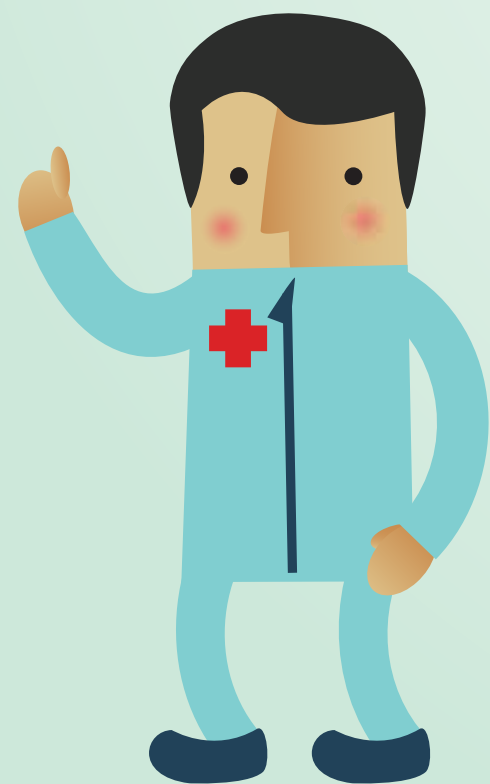
انسولین هورمونی است که توسط لوزالمعده تولید می‌شود و به حفظ سطح نرمال قند خون کمک می‌کند. وقتی غذا وارد سیستم هضم می‌شود، پروتئین‌ها، چربی‌ها و کربوهیدرات‌های موجود در غذا به کوچکترین اجزای قابل هضم شکسته می‌شوند. زمانی که غذاهای حاوی کربوهیدرات مصرف می‌کنیم (مانند نان، برنج، سیب‌زمینی، شکر، شیرینی)، به گلوکز (نوعی قند) شکسته می‌شوند.

نقش انسولین تسهیل حرکت گلوکز از خون به سمت سلول‌های کبد، چربی و عضلات اسکلتی است.

انسولین تقریباً به عنوان کلیدی عمل می‌کند که در سلول را باز می‌کند. هنگامی که گلوکز درون سلول قرار گرفت، می‌تواند به انرژی برای استفاده در بدن تبدیل شود.

## در بدن یک فرد مبتلا به دیابت چه اتفاقی می‌افتد؟

اگر به دیابت مبتلا باشید، بدن شما قادر به فراوری صحیح قند نیست. این موضوع به این دلیل است که یا انسولین کافی ندارید یا انسولین به درستی کار نمی‌کند. در نتیجه، قند خون در بدن بالا می‌ماند.





## دیابت نوع ۱

این نوع دیابت شرایطی را توصیف می‌کند که لوزالمعده شما تولید انسولین را متوقف می‌کند.

دیابت نوع ۱ معمولاً در سنین پایین‌تر شروع می‌شود. درمان دیابت نوع ۱، جای‌گزینی انسولین است. انسولین از طریق سرنگ، قلم انسولین یا پمپ انسولین قابل دریافت است.

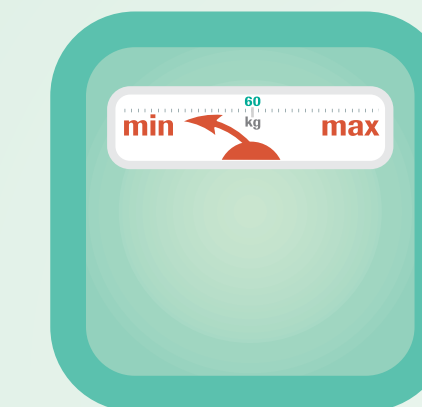
کنترل منظم قند خون در منزل نیز در افراد دیابتی نوع ۱ بسیار مهم است.

دیابت نوع ۱ یک شرایط نادر است. فقط ۵-۱۰٪ از کل بیماران، دیابت نوع ۱ دارند.

از بروز دیابت نوع ۱ نمی‌توان پیش‌گیری کرد.



تاری دید



کاهش وزن  
ناخواسته



بریدگی‌ها و زخم‌هایی  
که به آرامی بهبود  
می‌یابند



خستگی مفرط



تکرر ادرار به ویژه  
در شب



افزایش تشنگی

اگر دیابت در شما تاکنون تشخیص داده نشده، اما یکی یا همه نشانه‌های فوق را تجربه کرده‌اید، یک قرار ملاقات سریع با پزشک خود بگذارید. همچنین توجه داشته باشید که همه افراد دیابتی با این علائم روبرو نخواهند شد. به همین دلیل غربالگری برای دیابت در صورت داشتن هر یک از ریسک فاکتورها بسیار مهم است.

# رایج‌ترین انواع دیابت

## دیابت بارداری

این نوع دیابت در زنان بارداری که قبلاً هرگز دیابت نداشته‌اند اما در دوران بارداری سطح گلوکز (قند) خون بالایی دارند، دیده می‌شود. معمولاً در سه ماهه دوم یا سوم بارداری بروز می‌کند. در دیابت بارداری انسولینی که پانکراس ایجاد می‌کند، به درستی کار نمی‌کند (مقاومت به انسولین) و پانکراس نمی‌تواند انسولین کافی تولید کند این وضعیت در صورت کنترل ضعیف و عدم تشخیص، مادر و کودک را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

سطح گلوکز خون معمولاً پس از زایمان به حالت طبیعی برمی‌گردد، اما مادر در معرض خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ در سنین بالاتر است. بنابراین پیگیری منظم اهمیت دارد.



## دیابت نوع ۲

در دیابت نوع ۲ لوزالمعده شما هنوز می‌تواند انسولین تولید کند، اما یا مقدار آن برای تأمین نیازهای بدن شما کافی نیست یا انسولین تولید شده به درستی به کار گرفته نمی‌شود (مقاومت انسولین).

این نوع دیابت معمولاً در سنین بالاتر شروع می‌شود. نوع ۲ بسیار رایج است و ۹۰ تا ۹۵ درصد افراد مبتلا، دیابت نوع ۲ دارند.

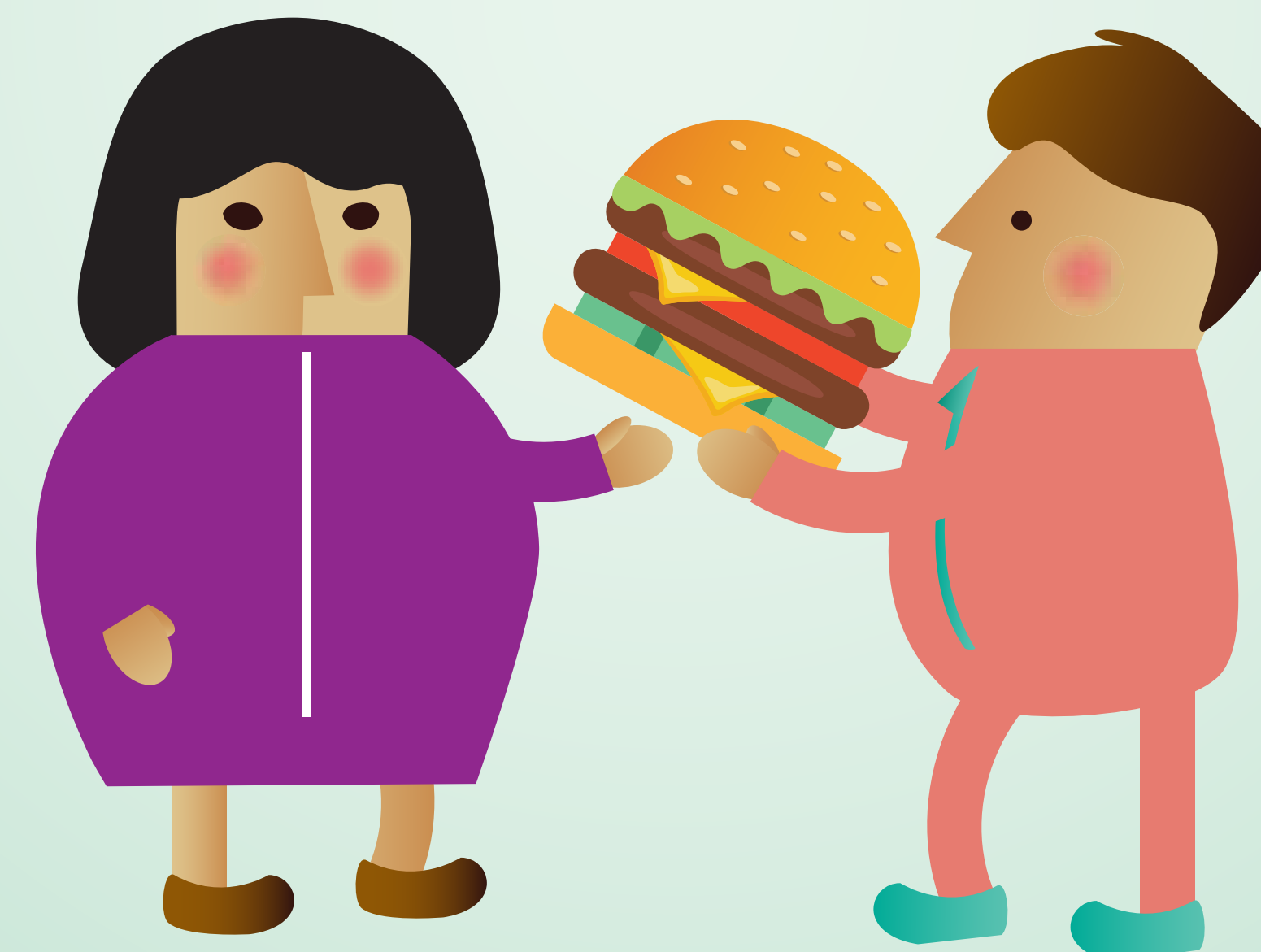
عوامل خطر بسیاری برای ابتلا به دیابت نوع ۲ وجود دارد (به صفحه بعدی مراجعه کنید) و مشخص شده است که در بیشتر موارد، دیابت نوع ۲ با رعایت یک سبک زندگی سالم و داشتن وزن طبیعی بدن قابل پیشگیری است.

دیابت نوع ۲ با داروهای خوراکی کاهنده قند خون (و در بعضی موارد انسولین)، سبک زندگی سالم و کنترل منظم قند خون در منزل درمان می‌شود. همچنین کنترل کلسترول و فشار خون در افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ بسیار مهم است.



## عوامل موثر در بروز دیابت نوع ۲ چیست؟

- داشتن یک عضو خانواده مبتلا به دیابت نوع ۲
- اضافه وزن
- داشتن عادات‌های غذایی ناسالم
- داشتن سبک زندگی کم تحرک
- سن (۴۵ سال و بیشتر)
- کلسترول بالا
- فشار خون بالا



## چگونه می‌توانید دیابت خود را کنترل کنید؟

خود پایشی قند خون (SMBG) و آزمایش HbA1c دو روش برای کنترل قند خون هستند. این اطلاعات به شما و تیم درمانتان کمک می‌کند تا تشخیص دهید آیا در درمان خود نیاز به تغییرات دارید یا خیر.

### خود پایشی قند خون

خود پایشی قند خون به کمک استفاده از گلوکومتر انجام می‌شود. این ابزار یک تصویر فوری از آنچه اتفاق می‌افتد نشان می‌دهد و به شما امکان می‌دهد در صورت افت قند خون و افزایش قند خون سریع عمل کنید. تیم مراقبت‌های بهداشتی به شما می‌گویند که میزان مطلوب گلوکز خون شما در چه محدوده‌ای است.

### آزمایش HbA1c

آزمایش HbA1c به شما می‌گوید که طی ۲-۳ ماه گذشته تا چه میزان قند خون شما به خوبی کنترل شده است. این آزمایشی است که در آزمایشگاه انجام می‌شود و در حالت ایده‌آل، باید ۲ بار در سال انجام شود. تیم درمانتان به شما می‌گویند درصد HbA1c هدف شما چقدر است.



# عوارض دیابت چیست؟

## افزایش قند خون (هایپرگلیسمی)

هایپرگلیسمی عبارتی پزشکی است که برای سطوح بالای قند خون (سطح قند خون بیشتر از ۱۸۰ mg/dL یا ۱۰ mmol/L) استفاده می‌شود. چندین دلیل بالقوه برای افزایش قند خون وجود دارد. بعضی از این موارد شامل از فراموش کردن یک دوز دارو، خوردن کربوهیدرات بیشتر از میزان تحمل بدن یا داروها و یا بروز بیماری است. هایپرگلیسمی می‌تواند علائمی مانند تشنگی زیاد، تکرر ادرار یا خستگی زیاد ایجاد کند. با این حال گاهی اوقات ممکن است فرد بدون هیچ گونه علامتی دچار افزایش قند خون شود.

در دیابت نوع یک، افزایش قند خون کنترل نشده و درمان نشده ممکن است منجر به یک بیماری بسیار جدی به نام کتواسیدوز دیابتی (DKA) شود. داشتن سطح مزمن گلوکز خون باعث ایجاد عوارض طولانی مدت دیابت می‌شود. درمان مقدار بالای گلوکز خون به علت ایجاد آن بستگی دارد.

## افت قند خون (هیپوگلیسمی)

هیپوگلیسمی اصطلاح پزشکی برای سطوح پایین گلوکز خون است (گلوکز خون کمتر از ۷۰ mg/dL (۳,۹ mmol/L)). چندین دلیل بالقوه برای کاهش گلوکز خون وجود دارد. برخی از این موارد شامل مصرف انسولین یا داروهای دیابت بیشتر از حد مورد نیاز، حذف یک وعده غذایی و مصرف الکل است. علائم رایج هیپوگلیسمی شامل گرسنگی، تعریق، سرگیجه، لرزیدن، سردرد و از دست دادن تمرکز است. اگر سطح گلوکز خون خیلی پایین بیاید، ممکن است تغییراتی در رفتار، گیجی، تشنج و حتی کما ایجاد شود. هیپوگلیسمی خفیف را می‌توان با مصرف مقادیر کمی کربوهیدرات سریع اثر (به عنوان مثال قند یا نوشیدنی سرد) درمان کرد. پایش مداوم قند خون در کنار داشتن یک برنامه مدیریتی مناسب، به شما کمک می‌کند تا از افت قند خون جلوگیری کرده و یا با موفقیت آن را درمان کنید.

**در مورد علائم و نشانه‌های افزایش و افت قند خون با پزشک یا تیم درمانتان مشورت کنید و مطمئن شوید که برای مدیریت هر یک از این موارد، برنامه‌ای دارید.**

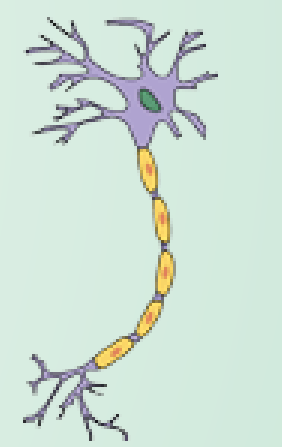


### عوارض طولانی مدت

عوارض طولانی مدت دیابت به تدریج ایجاد می‌شود. هرچه مدت بیشتری به دیابت مبتلا باشید و هر چه قند شما کمتر کنترل شود، خطر ابتلا به عوارض بیشتر است.



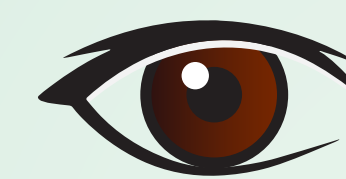
■ بیماری قلبی عروقی منجر به حمله قلبی و سکته مغزی



■ آسیب عصبی



■ بیماری کلیه



■ آسیب دیدگی چشم



■ پای دیابتی

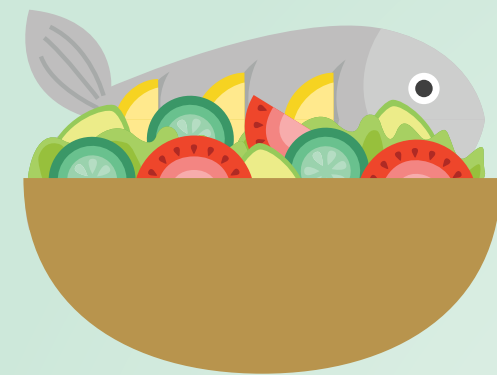


■ مشکلات بهداشت دهان و دندان

حفظ قند خون در محدوده هدف، به پیشگیری و به تأخیر انداختن عوارض دیابت کمک می‌کند. برای اطمینان از معاینات دوره‌ای موارد بالا، با پزشک یا تیم درمان خود مشورت کنید.

### ۱. یک برنامه غذایی متعادل و سالم را دنبال کنید.

غذاهای نشاسته‌ای غلات سبوس دار و حاوی فیبر زیاد، پروتئین بدون چربی و مقدار کمی چربی سالم را به صورت روزانه استفاده کنید. مصرف کربوهیدرات‌های تصفیه شده، قند، نوشیدنی‌ها و غذاهای قنددار و غذاهای چرب را محدود کنید. یک متخصص تغذیه می‌تواند یک برنامه غذایی منحصر به فرد برای شما فراهم کند.



### ۲. تحرک بدنی بیشتری داشته باشید.

حداقل ۵ روز در هفته دست‌کم ۳۰ دقیقه ورزش هوازی با شدت متوسط داشته باشید و ۲-۳ بار در هفته تمرینات مقاومتی انجام دهید. همچنین سعی کنید در طول روز فعالیت بیشتری داشته باشید. به جای آسانسور از پله بروید.



### ۳. سطح قند خون خود را به طور منظم پایش کنید.

خودپایشی قند خون (SMBG) بخش مهمی در کنترل دیابت شما است. دفعات اندازه‌گیری گلوکز خون به نوع دیابتی که دارید و همچنین به نوع دارویی که مصرف می‌کنید، بستگی دارد. پزشک به شما توصیه می‌کند که هر چند وقت یک بار باید کنترل کنید.



# گزینه‌های درمانی دیابت چیست؟

## دیابت نوع ۲

علاوه بر پیروی از یک سبک زندگی سالم، پزشک داروهای خوراکی برای کاهش قند خون برای شما تجویز می‌کند. در صورت لزوم در هر پیگیری که با تیم مراقبت‌های پزشکی خود انجام می‌دهید، این موارد مجدداً ارزیابی و تنظیم می‌شوند.

قرص  
هایی که به تولید  
انسولین بیشتر در  
لوزالمعده کمک می  
کنند

- سولفونیل اوره (به عنوان مثال گلیکلازید)
- مگلیتیناید (مانند ناتگلیناید)
- مهار کننده‌های DPP-4 (گلیپتین‌ها به عنوان مثال سیتاگلیپتین)

قرص  
های کاهنده ورود  
گلوکز به خون بعد  
از یک وعده غذایی

- مهار کننده‌های آلفا گلوکوزیداز (به عنوان مثال آکاربوز)

قرص  
هایی که به انسولین  
کمک می‌کند تا بیشتر  
کار کند

- بیگوانیدها (متفورمین)
- تiazولیدیندیون‌ها (گلیتازون‌ها به عنوان مثال پیوگلیتازون)

داروهای  
تزریقی که هضم را  
کند می‌کند و به  
کاهش سطح قند  
خون و کاهش وزن  
کمک می‌کند.

- آنالوگ‌های GLP-1 (به عنوان مثال لیراگلویتید، اگزوناتید)

قرص  
های افزایشنده دفع  
گلوکز از طریق کلیه‌ها  
و ادرار

- بازدارنده‌های SGLT2 (گلیفلوزین‌ها به عنوان مثال امپاگلیفلوزین)

تزریق  
انسولین

تزریق انسولین را می‌توان در افرادی که دیابت نوع 2 دارند و مقادیر کافی انسولین تولید نمی‌کنند، استفاده کرد (برای دیدن نمونه‌های انسولین به صفحه بعدی مراجعه کنید)



# درمان با انسولین

## دیابت نوع ۱ و برخی از انواع دیابت نوع ۲

جایگزینی انسولین سنگ بنای درمان دیابت نوع 1 است. همانطور که قبلاً ذکر شد، انسولین در بیماران دیابتی نوع 2 نیز ممکن است استفاده شود. چند شکل مختلف انسولین در دسترس است. آنها معمولاً در آزمایشگاهی با استفاده از منابع حیوانی یا برای مطابقت با انسولین انسانی ساخته می‌شوند. نسخه اصلاح شده آنالوگ نامیده می‌شود. انسولین به سه روش قابل استفاده است: استفاده از ویال و سرنگ انسولین، استفاده از قلم انسولین یا استفاده از پمپ انسولین. هر یک از اینها مزایا و معایب خاص خود را دارند.

### ۴ نوع اصلی انسولین وجود دارد:

#### ۱. انسولین سریع اثر

- قبل از وعده های غذایی تزریق می شود
- مانند گلوکوسین، لیسپرو و آسپارت

#### ۲. انسولین کوتاه اثر

- قبل از وعده های غذایی تزریق می شود
- مانند انسولین انسانی

#### ۳. انسولین طولانی اثر

- یک یا دو بار در روز تزریق می شود
- مانند گلازژین، دترمیر

#### ۴. انسولین متوسط اثر

- یک یا دو بار در روز تزریق می شود
- مانند انسولین انپی اچ

### درمان با پمپ انسولین

پمپ انسولین روشی برای تزریق مداوم انسولین - 24 ساعت در روز با هدف تأمین نیازهای بدن شما برنامه‌ریزی شده است.

پمپ انسولین وسیله کوچکی است که از طریق یک سوزن ظریف به نام کانولا به شکم یا ران شما متصل است.

بسیاری از افراد دریافته‌اند که استفاده از پمپ انسولین می‌تواند به بهبود کنترل قند آنها و کاهش تعداد و شدت افت قند خون کمک کند.



# برنامه مراقبتی دیابت

## برنامه درمانی شما

مراقبت از دیابت مسئولیت مشترک میان شما و تیم درمان دیابت شماست. شما باید با هم در مورد یک برنامه مراقبت فردی تصمیم بگیرید.

## برنامه شما باید شامل موارد زیر باشد:

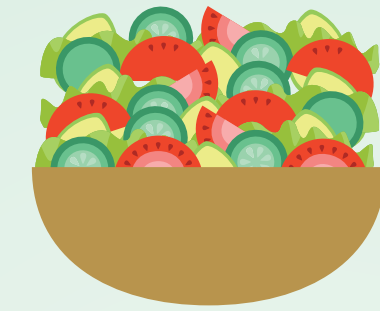
- یک هدف توافق شده HbA1c.
- توصیه‌های مربوط به رژیم غذایی و ورزش.
- اطلاعات در مورد گزینه‌های مختلف درمان.
- مشاوره در مورد تعداد دفعات پایش قند خون و محدوده هدف قند خون شما.
- چک آپ منظم (فشار خون، چربی خون، چشم، پا و کلیه).
- مشاوره در مورد اینکه هر چند وقت یکبار باید به پرستار یا پزشک خود مراجعه کنید.

## کنترل دیابت خود را به دست بگیرید

کنترل همیشگی دیابت ممکن است گاهی اوقات سخت باشد، اما پایش منظم و سبک زندگی سالم می‌تواند به شما کمک کند تا بر دیابت خود غلبه کنید.

## راهکارهای غلبه بر دیابت

■ به طور منظم ورزش کنید.



■ غذاهای فراوری نشده و پر فیبر (مانند نان سبوس دار، سبزیجات) بیشتر بخورید و غذاهای چرب و شیرین را کاهش دهید

■ سیگار نکشید.



■ هر سال معاینات دقیق پا، چشم، دندان و قلبی عروقی را انجام دهید.



■ نتیجه تست های قند خون خود را ثبت کنید.



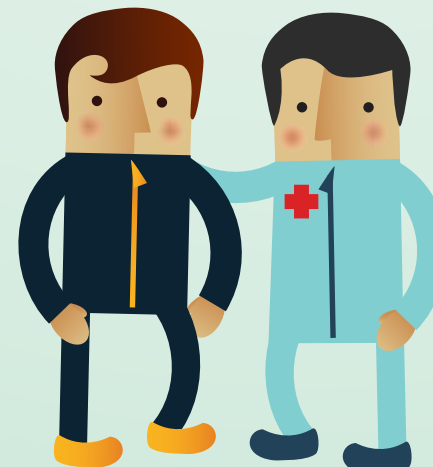
■ پاها را به طور مرتب از نظر بریدگی و کوفتگی بررسی کنید.



■ وزن ایده‌آل خود را به دست آورید یا آن را حفظ کنید.



■ در صورت عدم اطمینان یا نیاز به مشاوره، با پزشک یا پرستار خود صحبت کنید.

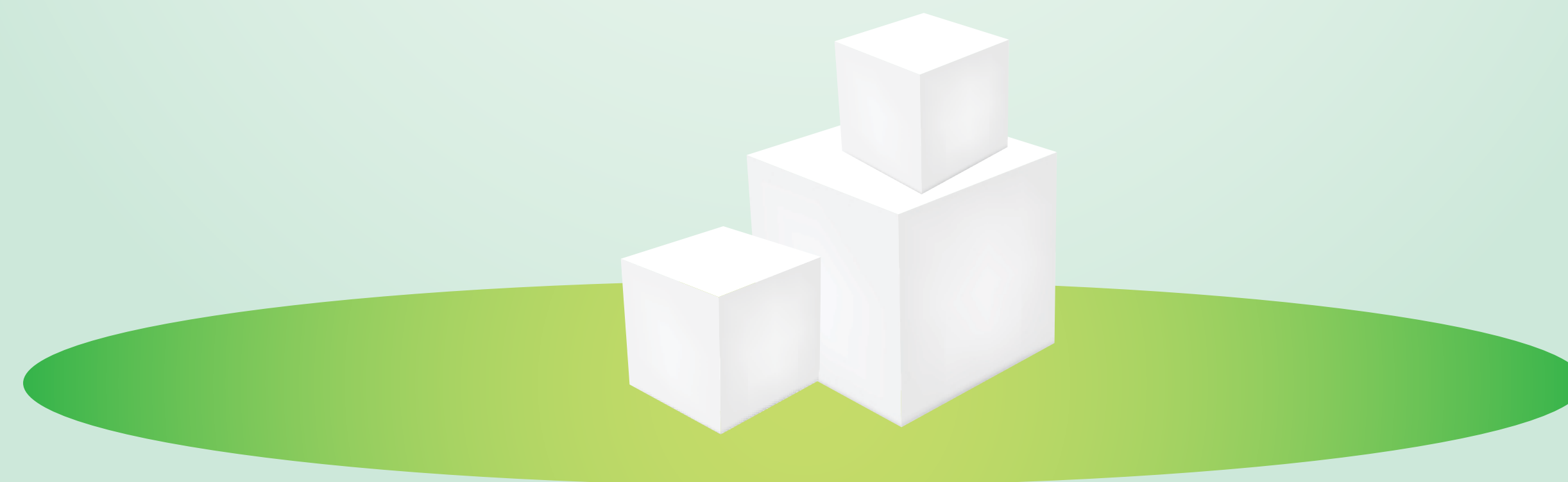




## یادآوری‌های کلیدی:



- هم رژیم غذایی سالم و هم ورزش برای همه افراد دیابتی بسیار مهم هستند.
- کنترل خوب قند خون به شما کمک می‌کند اوضاع را تحت کنترل داشته باشید و می‌تواند خطر ابتلا به عوارض دیابت را کاهش دهد.
- پایش منظم قند خون بخشی اساسی در کنترل دیابت است. نتایج قند خون خود را ثبت کنید تا بتوانید آنها را با تیم درمان خود در میان بگذارید.
- با تیم درمان خود به طور منظم در ارتباط باشید.



## References:

1. International Diabetes Federation. IDF Diabetes Atlas, 9th edn, Brussels, Belgium: 2019. Available from: <https://diabetesatlas.org/en/>
2. Diabetes Technology: Standards of Medical Care in Diabetes-2021. American Diabetes Association. Diabetes Care. 2021; 44(Suppl1):S85-S99.
3. The Society of Endocrinology, Metabolism and Diabetes of South Africa Type 2 Diabetes Guidelines Expert Committee. The SEMDSA 2017 Guidelines for the Management of Type 2 Diabetes Mellitus. JEMDSA. 2017;22(1)(Supplement 1):S1-S192.
4. International Diabetes Federation (IDF). Global guideline on self-monitoring of blood glucose in non-insulin-treated type 2 diabetes. 2009. [updated 2009; cited 2019 Nov 9]. Available from: [http://www.idf.org/webdata/docs/SMBG\\_EN2.pdf](http://www.idf.org/webdata/docs/SMBG_EN2.pdf).

برای اطلاعات بیشتر با متخصص سلامت خود تماس بگیرید.

مرکز مراقبت رش دیابت در خاورمیانه FZCO © ۲۰۲۱  
تمامی حقوق محفوظ است  
مرکز مراقبت رش دیابت در خاورمیانه FZCO  
صندوق پستی ۲۶۳۹۹۰ - بزرگراه جبل علی  
دبی، امارات متحده عربی  
[www.rochediabetescareme.com](http://www.rochediabetescareme.com)  
اکیوچک نشان تجاری رش است.

