



دیابت



در این بیماری قندخون بالاتر از حد طبیعی می باشد که ناشی از اختلال در ترشح و یا عملکرد انسولین و یا هر دوی آنها می باشد و در صورت عدم درمان مناسب بیماری باعث بروز اختلالاتی در سایر ارگان های بدن خواهد شد. تعداد بیماران دیابتی دنیا روز به روز در حال افزایش است.

دیابت بر دو نوع می باشد:

نوع یک: این نوع شیوع کمتری دارد. عوامل ژنتیکی همراه با عوامل محیطی مانند بعضی از عفونت های ویروسی نقش مهمی در بروز این نوع دیابت دارند. در این نوع دیابت اختلال در عملکرد غده لوزالمعده باعث کاهش و یا عدم تولید انسولین و در نتیجه افزایش قندخون و بیماری دیابت می شود.

نوع دو: شایع ترین نوع دیابت است که در سنین بالا و به صورت آهسته و تدریجی ایجاد می شود و برخلاف باور مردم مبنی بر ارثی بودن دیابت نوع دو نقش ژنتیک کم رنگ بوده و عوامل محیطی شامل رژیم غذایی نادرست، نداشتن تحرک بدنی، چاقی و اضافه وزن نقش به سزایی در بروز این نوع دیابت دارند و در نتیجه با بهبود شیوه زندگی و داشتن فعالیت بدنی مناسب و کنترل وزن می توانیم از ابتلا به این بیماری پیشگیری کنیم.

علائم بیماری دیابت: پرخوری، تشنگی، پرادراری، ضعف و خستگی، تاری دید، گرسنگی و خارش پوست از شایع ترین علائم این بیماری می باشند ولی در بعضی از موارد ممکن است بیماری بدون علائم بوده و فقط به صورت تصادفی با آزمایش قند خون تشخیص داده شود. به همین علت توصیه می شود همه افراد بالای ۱۸ سال هر سه سال یکبار آزمایش قندخون انجام دهند و افرادی که بنا به نظر پزشک احتمال ابتلا به دیابت در آن ها بیشتر است سالانه یکبار آزمایش قندخون انجام دهند. افراد مبتلا به دیابت بایستی تحت کنترل و درمان پزشک قرار گرفته و درمان دارویی و دستورات پزشک را به طور جدی رعایت نمایند تا از ابتلا به عوارض بیماری پیشگیری کنند.

با رعایت موارد زیر می توان از ابتلا به بیماری دیابت و عوارض آن پیشگیری کرد:

۱. کنترل وزن در حد طبیعی
۲. تحرک بدنی منظم
۳. تغذیه مناسب
۴. کاهش مصرف مواد قندی
۵. افزایش مصرف سبزیجات
۶. عدم مصرف دخانیات
۷. کنترل استرس
۸. بررسی قند خون طبق دستور

برای آسیب کمتر، افراد مبتلا به دیابت باید این موارد را نیز رعایت کنند.

- انجام آزمایش قند خون
- استفاده مرتب از داروها و مراجعه به موقع به پزشک
- اندازه گیری مرتب فشارخون
- انجام فعالیت بدنی
- رعایت رژیم غذایی
- مراقبت از پا: به صورت شستشوی روزانه پاها، کوتاه نگه داشتن ناخن ها، استفاده از جوراب تمیز نخی و ضخیم استفاده از دمپایی و کفش راحتی در منزل، معاینه روزانه و دقیق پاها از نظر وجود قرمزی، تورم، تغییر رنگ زخم، ترک خوردگی و ترشح اطراف ناخن
- مراجعه مرتب جهت انجام معاینه چشمی برای کنترل عوارض چشمی
- مراجعه جهت بررسی کلیه ها برای کنترل عوارض کلیوی

غلبه بر دیابت با تغذیه سالم و فعالیت بدنی

واحد آموزش سلامت مرکز چشم پزشکی علوی تبریز

منبع: معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی تبریز