

نشریه

شماره ۱۰۷

تهیه کننده:

واحد بهداشت حرفه ای

قند خون

Diabetes

هفته سلامت گرمی باد



فروردین

۱۳۹۵



HSE شرکت زغالسنگ پروده طبس

دیابت

دیابت در اثر ناتوانی بدن در تولید انسولین، کاهش یا عدم اثر انسولین در سوخت و ساز مواد قندی و یا هر دو پدید می‌آید که در نتیجه آن قند به جای ورود به سلول‌ها در خون باقی مانده، سلول‌های بدن دچار کمبود انرژی می‌شوند.

البته به‌طور طبیعی قند در جریان خون وجود دارد این مقدار در حالت طبیعی ۱۰۰-۷۰ میلی‌گرم در دسی‌لیتر است. انسولین، باعث ورود قند به سلول‌ها می‌شود تا این قند برای تامین انرژی مورد استفاده قرار گیرد و یا برای مصارف بعدی ذخیره گردد.



دیابت نوع ۱

در دیابت نوع ۱ غده پانکراس توانایی تولید انسولین را ندارد و این ماده باید از طریق تزریق انسولین وارد بدن گردد. این حالت دیابت بیشتر در کودکان و نوجوانان دیده می‌شود. درمان این نوع بیماری فقط انسولین می‌باشد و از قرص‌های خوراکی نمی‌توان در درمان آن استفاده کرد. در بیماری که از انسولین استفاده می‌کنند توصیه می‌شود قند خون را به‌طور مرتب در منزل با دستگاه‌های کنترل قند خون یا گلوکومتر چک نمایند. شما می‌توانید از طریق مشورت با پزشک خود یکی از این دستگاه‌ها را تهیه کرده و به راحتی قند خون خود را در ساعات مختلف شبانه روز کنترل نمایید.



وقتی قند خون بالا می‌رود چه اتفاقی می‌افتد؟

زمانی که مقدار زیادی قند بدون مصرف در بدن باقی بماند، طبیعی است که بدن به انرژی دسترسی نخواهد داشت، بنابراین ممکن است شخص احساس خستگی و بی‌حالی نماید. کلیه‌ها نیز برای دفع این قند اضافی، به ناچار مقداری از آب بدن را می‌گیرند و بدین ترتیب مقدار ادرار دفع شده خیلی زیاد می‌شود و شخص با وجود نوشیدن مقدار زیادی مایعات، دایم احساس تشنگی می‌کند.

با افزایش قند خون در اثر تغییراتی که در عدسی چشم پدید می‌آید، شخص دچار تاری دید می‌شود ولی معمولاً موقتی بوده، با کنترل قند خون بینایی به حالت قبل باز می‌گردد. البته در

صورت عدم کنترل قند خون می‌تواند منجر به کاتاراکت یا آب مروارید شود. افرادی که در بدن آنها انسولین تولید نمی‌شود یا مقدار آن کافی نیست، باید در طول زندگی خود هر روز انسولین تزریق کنند.

دیابت نوع ۲

در دیابت نوع ۲ غده لوزالمعده انسولین تولید می‌کند اما یا مقدار آن ناکافی است و یا سلول‌های بدن حساسیت لازم نسبت به هورمون انسولین را ندارند و پس از مدتی لوزالمعده نیز در تولید انسولین به مقدار کافی، مشکل پیدا می‌کند.

این نوع دیابت بیشتر در افراد بالای ۴۰ سال دیده می‌شود و غالباً ارثی می‌باشد. در بعضی موارد که لوزالمعده به طور کامل توانایی خود را از دست می‌دهد، فرد مبتلا به دیابت نوع ۲ نیز ممکن است به انسولین نیاز پیدا کند.

اضافه وزن از جمله عواملی است که بدن را نسبت به انسولین مقاوم می‌کند. به همین دلیل دیابت نوع ۲ در افراد بزرگسال چاق شیوع بیشتری نسبت به بقیه دارد. در حقیقت چاقی یک عامل تقریباً مشترک بین افراد دیابتی نوع ۲ است زیرا باعث مقاومت سلول‌ها نسبت به انسولین شده در نتیجه بدن در استفاده از مواد قندی دچار اختلال می‌گردد. این نوع دیابت معمولاً به آهستگی پیشرفت می‌کند. علامت‌های اصلی آن پر ادراری، تشنگی بیش از حد، کاهش وزن قابل توجه، افزایش اشتها و خستگی شدید و زودرس است. علائم دیگر عبارتند از عفونت‌های مکرر دهان، پوست، ناحیه تناسلی یا مثانه، تاری دید، سوزش و گزگز نوک انگشتان دست یا پاها، خشکی و خارش پوست، این علامت‌ها ممکن است خفیف باشند به طوری که فرد متوجه آن نگردد، به همین دلیل بیش از نیمی از مبتلایان به دیابت از وجود بیماری خود بی‌اطلاع هستند. در سالمندان نیز گاهی این علامت‌ها فقط به سن بالا نسبت داده می‌شود و تشخیص دیابت به تأخیر می‌افتد.

در درمان دیابت نوع ۲ عمدتاً از رژیم غذایی، فعالیت بدنی، قرص‌های خوراکی پایین آورنده قند خون و در نهایت انسولین استفاده می‌شود. قرص‌های خوراکی



تجویز شده، در افراد دیابتی که بدن آنها هنوز انسولین می‌سازد، مصرف می‌شوند و از راه‌های زیر سبب کاهش غلظت قند خون می‌گردند:

- ۱- کمک به بدن برای آزاد شدن بیشتر انسولین در خون
- ۲- تسهیل ورود قند به داخل سلول‌ها
- ۳- کاهش میزان تولید قند در کبد

پیشگیری از دیابت نوع ۲

شما با شناسایی عوامل موثر در دیابت نوع ۲ و با ایجاد تغییراتی در سبک زندگی خود می‌توانید شانس ابتلا به دیابت نوع ۲ را کاهش دهید. در بین عوامل موثر در دیابت نوع ۲ برخی قابل کنترل و برخی غیر قابل کنترل هستند.

عوامل غیر قابل کنترل

- ۱- سن ۴۰ سال و یا بیشتر
- ۲- داشتن سابقه بیماری دیابت در یکی از بستگان نزدیک مانند یکی از والدین، خواهر، برادر
- ۳- داشتن دیابت حاملگی یا داشتن حداقل یک نوزاد بالای ۴ کیلوگرم

عوامل قابل کنترل

- ۱- وزن ۲- فشار خون ۳- کلسترول ۴- فعالیت بدنی ۵- مصرف سیگار

بنابراین شما می‌توانید با ورزش منظم (حداقل ۳۰ دقیقه در بیشتر روزهای هفته)، کاهش چربی، کاهش میزان کالری دریافتی و کاهش وزن، خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را کاهش دهید و با کاهش سطح کلسترول و فشار خون به سالم ماندن خود کمک نمایید. لازم به ذکر است قبل از ایجاد دیابت نوع ۲ این افراد تقریباً همیشه سطح قند خونشان بالاتر از سطح نرمال است اما هنوز به حدی بالا نرفته است که عنوان دیابت به آن داده شود به این وضعیت پیش دیابت گویند. در این مرحله می‌توان با تغییر در شیوه زندگی (افزایش فعالیت بدنی، رژیم غذایی مناسب) از پیشرفت آن به سمت دیابت جلوگیری نمود. بهتر است این افراد یک یا دو بار در سال قند خون خود را بررسی نمایند.



عوارض دراز مدت دیابت

در حال حاضر ثابت شده است که قند اضافی موجود در بدن می تواند باعث تولید مواد مضر دیگری شود که این مواد بر دیواره رگها و اعصاب محیطی اثر می گذارند و اعمال طبیعی آنها را با اشکال مواجه می سازند. این حالت در تمام بدن ایجاد می شود ولی آثار آن در چشمها، قلب و پاها بارزتر است. اگر قند خون سالهای طولانی بالا باقی بماند، عوارض بعدی دیابت پدید می آیند که شامل:

آسیب به رگهای خونی به ویژه در قلب و پاها. به طوری که امکان سکته قلبی در بیماران دیابتی حدود ۴ برابر افراد غیر دیابتی است.

اختلال دید به دلیل آسیب شبکیه چشم؛ یکی از عوارض مزمن دیابت درگیری چشم می باشد که ممکن است شبکیه را درگیر کرده و باعث کاهش دید شود ولی با کنترل دقیق تر قند خون می توان از ایجاد یا پیشرفت آن جلوگیری کرد همچنین در بیمارانی که دچار خونریزی در ته چشم شده اند، می توان به کمک اشعه لیزر از افت بیشتر دید آنها جلوگیری نمود. دیابت شیوع کاتاراکت یا آب مروارید را نیز در چشم افزایش می دهد.

آسیب های کلیوی که سرانجام ممکن است به نارسایی کلیه بیانجامد. در بیشتر مبتلایان به دیابت نوع ۱، نشانه های گرفتاری کلیه ۱۵ تا ۲۰ سال بعد مشاهده می شود. شیوع نارسایی کلیه در دیابت نوع ۲ کمتر است ولی با سرعت بیشتر و معمولا در مدت ۱۰ سال بروز می کند. از طرف دیگر با توجه به شیوع بیشتر دیابت نوع ۲ در جامعه، بسیاری از بیماران دچار نارسایی کلیه، سابقه دیابت ۲ را داشته اند.

آسیب های اعصاب محیطی که باعث از بین رفتن حس به ویژه در پاها می شود (نوروپاتی): نوروپاتی باعث کاهش حس درد و گرما در پاها می شود. پای دیابتی هایی که دارای عوارض نوروپاتی هستند دو برابر در معرض خطر قرار دارد زیرا بیماران دیابتی محل فشار کفش و یا زخم پا را به موقع احساس نمی کنند و علاوه بر این در صورت بروز زخم نیز بهبودی دیرتر از حد معمول حاصل می شود. بنابراین جهت پیشگیری، افراد دیابتی باید نکات زیر را همیشه در نظر داشته باشند:

۱- روزانه پاهای خود را از نظر وجود تاول، بریدگی، خراشیدگی یا ضایعات بین انگشتان



- بررسی نمایید (استفاده از آینه در دیدن کف پا و پاشنه کمک می‌کند).
- ۲- پاهای خود را هر روز بشوید و به خصوص بین انگشتان را به دقت خشک نمایید.
 - ۳- قبل از شستشوی پاها درجه حرارت آب را به آرنج یا دماسنج بررسی کنید.
 - ۴- در صورت وجود اختلال دید، یکی از اعضای خانواده یا یکی از دوستان روزانه پاهایتان را مشاهده نماید.
 - ۵- هنگام شستشوی پا ضمن استفاده از آب با حرارت ملایم، توجه داشته باشید که زمان این استحمام طولانی نشود زیرا پوست پا بیش از اندازه نرم می‌شود و امکان کنده شدن آن وجود دارد.
 - ۶- در صورت خشکی پوست پاها، پس از شستشو و خشک کردن، از کرم یا روغن نرم کننده استفاده نمایید ولی آنها را بین انگشتان ننمایید.
 - ۷- جوراب‌های مناسب نخی یا کتانی بپوشید و روزانه آنها را تعویض کنید. ژ پوشیدن جوراب‌های رفوشده یا پاره خودداری کنید.
 - ۸- هنگام خرید کفش دقت کنید که کاملاً اندازه باشد.
 - ۹- قبل از پوشیدن کفش، داخل و کناره‌های آن را از نظر وجود مواردی چون جسم خارجی و سنگ‌ریزه بررسی کنید.
 - ۱۰- ناخن‌ها را به صورت عرضی کوتاه کرده، هیچ‌گاه آنها را از ته نگیرید.
 - ۱۱- هر ۴ تا ۶ ساعت کفش‌هایتان را برای استراحت پاها در آورید.
 - ۱۲- از کیسه آب گرم برای گرم کردن پاها استفاده نکنید.
 - ۱۳- هیچ‌گاه برهنه راه نروید و در صورت سردی پاها، جوراب پوشیده، پاها را در معرض حرارت مستقیم آتش یا بخاری قرار ندهید.
 - ۱۴- مواد شیمیایی را برای برطرف کردن میخچه و پینه به کار نبرید و از محلول‌های ضد عفونی کننده قوی استفاده نکنید.
 - ۱۵- بر روی سطوح داغ مانند شن‌های ساحل یا سیمان کنار استخر شنا با پای برهنه راه نروید.
 - ۱۶- در صورت وجود یک ضایعه جدید، قرمزی، تورم، درد پا یا هر گونه زخم یا تاول فوراً پزشک خود را آگاه نمایید و تا زمان معاینه، پاهای خود را استراحت دهید.



هدف از کمپین روز جهانی بهداشت ۲۰۱۶: پیشگیری، تقویت مراقبت و افزایش نظارت است.

کنترل قند خون با تغذیه مناسب

با پیروی از یک رژیم غذایی سالم می‌توان نوسانات قند خون را به حداقل رسانید. پس سعی کنید: غذاهای اصلی و میان وعده‌ها را در یک زمان توصیه شده مصرف نمایید و شب‌ها قبل از خواب حتماً از یک میان وعده مثل یک لیوان شیر استفاده نمایید تا از افت قند خون بعد از نیمه شب جلوگیری شود. داروهای قند خون را هر روز در زمان معین استفاده نمایید. غذاهای سالم مانند میوه‌ها، سبزی‌ها، نان‌های سبوس دار مانند سنگک، غلات کامل، لبنیات کم چرب و گوشت بدون چربی استفاده کنید. روش‌هایی چون بخار پز کردن - کیاب کردن و آب پز کردن را برای پخت انتخاب کنید. مواد غذایی روزانه را در حد نیاز خود بخورید و آن را به وعده‌های بیشتر یا حجم کمتر تقسیم کنید. از خوردن غذاهای آماده و رستورانی تا حد امکان بپرهیزید.

غذاهای ی یا فیبر زیاد مانند سبزی‌ها و میوه‌ها را استفاده کنید زیرا کم کالری هستند و چون فیبرها بخش‌های غیر قابل هضمی از غذاهای گیاهی می‌باشند، به دلیل اثر روی لوله گوارش، برای بهبود وضعیت قند و چربی مفید می‌باشند. به جای مایونز از روغن زیتون، آبلیمو یا سرکه استفاده نمایید. از خوردن غذاهای پرچرب و سرخ شده خودداری کنید.

بر اساس داروهای مصرفی و میزان قند خون خود، می‌توانید به جای قند خون از توت خشک، کشمش و یا خرما (البته به میزان اندک) استفاده نمایید. از مصرف نوشابه، آبمیوه (ساندیس) و کمپوت خودداری کنید. از مصرف غذاهای شور بپرهیزید.

سیگار نکشید. به خاطر داشته باشید که کشیدن سیگار باعث تشدید مشکلات کلیوی و قلبی خواهد شد. برنامه ورزشی منظمی داشته باشید و پیش از انجام حرکات ورزشی باید مقدار معینی مواد نشاسته ای مصرف کنید تا دچار افت قند خون نشوید (به ویژه اگر انسولین دریافت می‌کنید) البته قبل از شروع برنامه ورزشی حتماً با پزشک خود مشورت نمایید. حتی می‌توانید با ایجاد تغییراتی در فعالیت‌های روزانه خود به تدریج فعالیت خود را افزایش دهید. مثلاً به جای آسانسور از پله برای بالا رفتن استفاده کنید یا اگر با اتوبوس به محل کار خود می‌روید، چند ایستگاه زودتر پیاده شوید و مقداری پیاده روی کنید.

از اجرای هر گونه رژیم غیر اصولی خودداری کنید و با پزشک خود حتماً مشورت نمایید.





LET'S TAKE CONTROL OF DIABETES. NOW.

دیابت را کنترل کنیم
همین حالا

- ممکن است کودک شما هم مبتلا به دیابت شده باشد.
- علائم هشدار دهنده دیابت را بشناسید.
- برای ارزیابی به پزشک مراجعه فرمایید.



روز جهانی
بهداشت
گرامی یاد



International
Diabetes
Federation

World Health
Organization

www.shepmodel.com



LET'S TAKE
CONTROL
OF DIABETES.
NOW.

دیابت را کنترل کنیم
همین حالا

از زندگی فعال و با نشاط لذت ببرید
و عوارض دیابت را کنترل کنید



روز جهانی
بهداشت
گرمایی باد



www.shepmodel.com