دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی درمانی تبریز
معاونت بهداشت

اقدام زودهنگام برای دیابت



« ۲۰لغایت ۲۶ آبان ماه، هفته ملی دیابت »

بیش از نیم میلیارد نفر از مردم جهان مبتلا به دیابت هستند دیگر دیابت فقط یک بیماری نیست بلکه یک سبک زندگی است که نیاز به *درک، حمایت و همدلی* دارد. روز جهانی دیابت ۲۰۲۵ فرصتی است برای همه ما که در ساختن محیطی سالم‌تر، آگاه‌تر و انسانی‌تر نقش داشته باشیم چه مبتلا باشیم یا چه نباشیم.

گروه پیشگیری و مراقبت از بیماری‌های غیر واگیر

مقدمه :

افزایش بیماری دیابت در جهان در سال‌های اخیر، این بیماری را به بزرگ‌ترین همه‌گیری تاریخ تبدیل کرده است. بیش از ۵۳۷ میلیون نفر از افراد ۲۰ تا ۷۹ ساله در جهان مبتلا به دیابت هستند و انتظار می‌رود تا سال ۲۰۳۰ از هر ۹ نفر یک نفر به دیابت مبتلا شود. سالانه ۴/۵ میلیون نفر به دلیل دیابت جان خود را از دست می‌دهند.

در کشور ما بیش از ۵/۵ میلیون نفر از افراد بالای ۲۵ سال مبتلا به دیابت هستند و به‌عبارت دیگر حداقل ۱۱ درصد جمعیت بالای ۲۵سال مبتلا به دیابت می‌باشند.

عوامل خطر ابتلا به دیابت:

سابقه ابتلا در خانواده (پدر، مادر، خواهر ...)، چاقی و اضافه‌وزن، تغذیه ناسالم، تحرک بدنی نامطلوب، مصرف سیگار و قلیان و .....

دیابت چیست؟

بیماری دیابت، شایع‌ترین بیماری ناشی از اختلال‌های غدد و متابولیک است. در این بیماری میزان قند خون بالاتر از حد طبیعی است. در صورت عدم درمان به‌موقع و مناسب، بالا بودن میزان قند خون باعث بروز اختلالاتی در سایر ارگانهای بدن خواهد شد. با تشخیص به‌موقع و درمان مناسب می‌توان از عوارض بیماری دیابت (شامل عوارض قلبی عروقی، چشمی، کلیوی، زخم پای دیابتی و...) پیشگیری کرد.

علائم شایع دیابت

تشنگی، پر نوشی، پر ادراری، ضعف، گرسنگی، تاری دید و خارش پوست از شایع‌ترین علائم بیماری دیابت هستند.

انواع بیماری دیابت:

دیابت نوع ۱: در این نوع دیابت غده لوزالمعده به دلایل مختلف آسیب‌دیده و درنتیجه هورمون انسولین ترشح نمی‌شود. شروع این بیماری معمولاً در **سنین کودکی** است.

دیابت نوع ۲: در این نوع دیابت ترشح هورمون انسولین ناکافی بوده و یا بدن نسبت به انسولین مقاومت نشان مس دهد. اکثر مبتلایان به این نوع دیابت **بزرگ‌سالان** هستند. ولی در سال‌های اخیر به علت تغییر سبک زندگی و افزایش چاقی افراد در سنین پایین هم مبتلا می‌شوند.

تشخیص بیماری دیابت:

این بیماری با انجام آزمایش قند خون قابل تشخیص است.



راه‌های پیشگیری از ابتلا به بیماری دیابت:

با رعایت موارد زیر می‌توان از ابتلا به دیابت پیشگیری کرد و یا ابتلا به آن را به تأخیر انداخت :

برنامه غذایی سالم:

- برنامه روزانه غذایی شامل سه وعده اصلی و حداقل دو میان وعده و استفاده از همه مواد گروه‌های غذایی
- محدود کردن مصرف مواد قندی
- پرهیز از خوردن غذاهای چرب مانند انواع فست فود ها
- استفاده از غذاهای بخارپز یا آب پز
- مصرف کمِ نمک، پرهیز از غذاهای شور و نیاوردن نمکدان در سر سفره
- استفاده کافی از انواع لبنیات کم‌چرب مانند شیر، پنیر، ماست و...
- استفاده از سبزی‌ها و میوه‌های تازه در وعده‌های رژیم غذایی



فعالیت بدنی:

بنابراین لازم است در طول روز تحرک بدنی کافی داشته و از نشستن در یکجا به مدت بیش از یک ساعت و تماشای تلویزیون، بازی‌های بدون حرکت مانند بازی با کامپیوتر ، استفاده از امکانات تلفن همراه و... بپرهیزیم.

فعالیت فیزیکی فقط ورزش کردن نیست، بلکه شامل بازی کردن با بچه‌ها در حیاط، از پله بالا رفتن، دوچرخه‌سواری تا محل کار و یک ایستگاه زودتر پیاده شدن از اتوبوس و پیاده رفتن به مدرسه یا منزل و ... است.



ترک استعمال دخانیات

از استعمال مواد دخانی مانند سیگار و قلیان و... پرهیز شود.



بیش از ۹۰ درصد مراقبت های دیابت ، اقدامات خودمراقبتی است.

خود مراقبتی دیابت:

۱. طبق دستور پزشک معالج برای کنترل بیماری خود به پزشک مراجعه نمایید. حداقل ماهانه یک‌بار به مراقب سلامت و هر سه ماه یک‌بار به پزشک مرکز سلامت منطقه خود مراجعه و ویزیت شوید.

۲. داروهای دیابت و فشارخون را به‌طور منظم مصرف نموده و سعی کنید کنترل قند خون در بهترین وضعیت باشد.

۳. از تغییر در مقدار دارو بطورخودسرانه خودداری کنید.

۴. آزمایش قند خون هر سه ماه یک‌بار و یا طبق دستور پزشک معالج انجام گردد. در صورت امکان دستگاه اندازه‌گیری قند خون (گلوکومتر) تهیه نموده و به‌طور مرتب میزان قند خون را در منزل اندازه‌گیری نمایید.در صورت عدم کنترل قند خون به پزشک یا مراقب سلامت اطلاع دهید.

۵. مراقبت از پا: شستشوی روزانه پاها، کوتاه نگه‌داشتن ناخن‌ها، استفاده از جوراب تمیز، نخی و ضخیم، استفاده از دمپایی و کفش راحتی در منزل، معاینه و بررسی دقیق پاها ازنظر وجود قرمزی، تورم، تغییر رنگ، زخم، ترک‌خوردگی و ترشح اطراف ناخن انجام گیرد و در صورت وجود هرکدام از علائم ذکرشده به پزشک معالج مراجعه کنید.

۶. مراجعه مرتب جهت انجام معاینه چشم برای کنترل عوارض چشمی طبق دستور پزشک معالج

۷. مراجعه جهت بررسی کلیه‌ها برای کنترل عوارض کلیوی طبق دستور پزشک معالج