

DIABETES

لوزالمعده چیست؟

غده ای که در قسمت فوقانی شکم و پشت معده قرار گرفته است و معده است و با ترشح آنزیم به گوارش پروتئین، چربی و کربوهیدرات کمک می کند. دیگر اینکه هورمونی به نام انسولین را مستقیماً داخل خون ترشح می کند. با ورود انسولین در بدن، درجه سلول ها برای ورود گلوکز (قند) گشوده می شود و سلول از آن برای تأمین فوری انرژی مورد نیازش استفاده می کند یا آن را به صورت گلیکوژن برای استفاده فوری ذخیره می کند یا به جربی تبدیل و برای تأمین نیازهای درازمدتش به انرژی نگه میدارد.

بعد از خروج گلوکز از خون و ورود آن به سلول ها، سطح گلوکز خون افت می کند و لوزالمعده ترشح انسولین را متوقف می کند تا سطح گلوکز خون بیش از حد کاهش نیابد و بصورت همزمان کبد از ذخیره ی خود گلوکز آزاد می کند و با استفاده از اسیدهای آمینه ی موجود در خون، گلوکز جدید می سازد. اگر انسولین به مقدار نیاز تولید نشود (فقدان انسولین در خون در دیابت نوع یک) و یا به وظیفه خود عمل نکند (مقاومت بدن به انسولین در دیابت نوع دوم)، غلظت گلوکز در خون زیاد می شود.

شایع ترین انواع دیابت

❖ دیابت نوع یک

❖ به عنوان دیابت جوانی وابسته به انسولین شناخته می شود که شروع آن در هرسنی می تواند باشد اما معمولاً کمتر از سی سالگی رخ می دهد. معمولاً هنگام تشخیص فرد لاغر است و اخیراً وزن از دست داده است و علل آن ژنتیک، عوامل ایمنولوژی و محیطی می باشد.

❖ دیابت نوع دوم

به عنوان دیابت بزرگسالی و غیر وابسته به انسولین است و این دیابت ۹۵٪ کل دیابتی ها را تشکیل می دهد و شروع آن در هرسنی ممکن است اتفاق بیفتد اما معمولاً بیش از ۳۰ سالگی است و اغلب فرد هنگام تشخیص چاق است و علل آن چاقی، وراثت و عوامل محیطی است.

❖ دیابت ثانویه

این نوع دیابت به دنبال بیماری هایی مانند بیماری های پانکراس، ناهنجاری های هورمونی، داروها نظیر کورتیکواستروئید ها و داروهای حاوی استروژن رخ می دهد.

❖ دیابت بارداری

شروع این نوع دیابت در طی بارداری و معمولاً در سه ماهه دوم یا سوم است که بدلیل هورمون هایی که به واسطه جفت ترشح می شود، مانع عمل انسولین می شود و خطر نوزاد درشت غیر طبیعی را بدنبال دارد.

علائم

این علائم وابسته به سطح هیپرگلیسمی بیمار است و شامل "سه پر" می باشد: پر ادراری، پر خوری، پر نوشی در نتیجه ی از دست دادن بیش از حد مایعات می باشد.

سایر نشانه ها شامل خستگی، ضعف، تغییرات ناگهانی بینایی، گزگز و کرختی و بی حسی دست و پا، پوست خشک، التیام آهسته زخم های پوستی و عفونت های عودکننده است.

این علائم در شروع نوع یک همراه با از دست دادن ناگهانی وزن، تهوع، استفراغ و دردهای شکمی است.

این علائم در نوع دو معمولاً همراه با بیماری قلبی، عفونت قارچی و خارش ناحیه تناسلی و تاری دید همراه است.

پیشگیری از دیابت

- مصرف شکر و کربوهیدراتها را محدود کنید.
- ورزش و فعالیت خود را افزایش دهید.
- آب ساده به میزان لازم بنوشید.
- وزن‌تان را متعادل کنید.



- از استعمال دخانیات پرهیزید.
- رژیم غذایی با فیبر بالا داشته باشید.
- ویتامین D به اندازه مصرف کنید.
- غذاهای فراوری شده را حذف کنید.
- به اندازه کافی و با کیفیت بخوابید.
- از مصرف فست فودها اجتناب کنید.
- گوشت قرمز را کمتر مصرف کنید.
- از استرس دوری کنید.



مهار دیابت

- در دیابت تیپ یک طبق نظر پزشک و با دوز تجویز شده، انسولین مصرف کنید.
- چندین بار در روز قند خون را اندازه گیری کنید.
- رژیم غذایی را رعایت کنید.
- ورزش کنید.
- اطلاعات خود را در رابطه با بیماری به روز نگه دارید.
- به میزان دقیق داروهای تجویزی و زمان مصرف آن توجه کنید.



منبع: پرستاری برونر-سودارث متابولیسم و اندوکراین ۲۰۲۴

دیابت نوشته دکتر الن ال-رویین و برگردان یوسف شفقتی سال ۱۴۰۲

تهیه کننده: فاطمه غالبی کارشناس پرستاری

تأیید کننده: دکتر مریم معتمدی فوق تخصص غدد اطفال

تابستان ۱۴۰۴