



روش‌های پیشگیری و کنترل

درمان‌های غیردارویی

- رعایت رژیم غذایی مناسب
- کاهش وزن
- پرهیز از استرس
- فعالیت ورزشی منظم
- عدم مصرف سیگار و الکل

درمان‌های دارویی

- قرص‌های خوراکی پایین‌آورنده قند خون
- انسولین: با توجه به این که هر روزه به مبتلایان دیابت افزوده می‌شود و اساساً درمان هم ندارد لازم است که پیشگیری زودهنگام را انجام داده تا از بروز بیماری و عوارض آن جلوگیری کرد. غربال‌گری مؤثرترین راه برای تشخیص و کنترل دیابت است.



دیابت یک بیماری پرهزینه است؛ با تشخیص زودهنگام و کنترل آن متحمل هزینه گزاف نشوید.

بنیاد بین‌المللی پیشگیری و کنترل دیابت
و انجمن توسعه سلامت مهر پارسی

دفتر مرکزی: ۱-۷۶۵۰۴۰۰-۵۱۱ دفتر تهران: ۰۲۱-۸۸۴۱۰۶۷۹

سامانه پیام کوتاه: ۳۰۰۰۸۵۶۰

وبسایت: www.idpcf.com پست الکترونیک: info@idpcf.com

عوامل مستعد کننده دیابت

- سن بالا
- وزن بالا به خصوص چاقی اطراف کمر و باسن
- سابقه فامیلی، ابتلای فامیل درجه یک به دیابت
- سابقه تولد نوزاد با وزن بیشتر از ۴/۵ کیلوگرم
- فشار خون بالا
- چربی خون بالا
- کم‌تحرکی
- استرس
- رژیم غذایی نامناسب

عوارض دیابت

- **زودرس:** بالا رفتن و پایین آمدن ناگهانی قند خون
- **دیررس:** آسیب به ارگان‌های بدن از جمله کلیه، چشم، سیستم قلب و عروق، اعصاب و صدمه به ارگان‌ها می‌تواند به صورت تاری دید مختصر تا نایبایی کامل، فشار خون بالا تا گرفتگی کامل عروق قلبی و ... باشد.



دیابت چیست؟

دیابت اختلال در سوخت‌وساز (متابولیسم) بدن است که در آن یا انسولین به میزان کافی در بدن وجود ندارد و یا انسولین قادر نیست تا وظایف خود را به درستی انجام دهد و در نتیجه به علت وجود مقاومت در برابر آن، قند خون بالا می‌رود. انسولین هورمونی است که توسط سلول‌های «بتا» واقع در پانکراس ترشح می‌شود و وظیفه‌ی اصلی آن کاهش قند خون است.

دیابت نوعی بیماری غیرواگیر مزمن است که هنوز درمان قطعی برای آن پیدا نشده است؛ حتی روش‌های جدیدی مثل پیوند سلول‌های بتا به افراد مبتلا به دیابت نوع ۱ نیز برای بعضی افراد مناسب نیست و مشکلات خاص خود را دارد. با این وجود رعایت اصول اولیه آن کمک می‌کند که بتوان بیماری را کنترل کرد و کنترل مناسب قند خون سبب کنترل و پیشگیری از بروز عوارض خطرناک آن می‌شود.

انواع دیابت

● دیابت نوع ۱:

این نوع دیابت در اثر تخریب سلول‌های پانکراس به وجود می‌آید. شیوع آن بیشتر در جوانان و نوجوانان است و جهت درمان نیاز به مصرف انسولین دارد.

● دیابت نوع ۲:

در این نوع دیابت، مسأله کمبود انسولین خیلی مطرح نیست، بلکه بدن به دلایلی قادر به استفاده از انسولین نمی‌باشد. شیوع آن بیشتر در بزرگسالان است. این گروه از بیماران جهت درمان نیاز به مصرف قرص‌های خوراکی دارند. البته در برخی مواقع برای کنترل قند مصرف انسولین ضرورت می‌یابد.

● دیابت حاملگی:

که فقط منحصر به زمان بارداری است. البته این گروه از خانم‌ها مستعد ابتلا به دیابت تیپ ۲ در آینده هستند.

علائم اولیه دیابت چیست؟

دیابت نوع ۱ معمولاً شروع پر سروصدایی دارد و با علائمی چون تشنگی، پر ادراری، پر نوشی، کاهش وزن، گرسنگی و خستگی شدید تظاهر پیدا می‌کند. دیابت نوع ۲ شروع خیلی آهسته‌تری دارد و شایع‌ترین علامت اولیه‌ی آن در واقع «بی‌علامتی» است. درصد قابل توجهی از مبتلایان به دیابت نوع ۲ (تقریباً ۵۰ درصد) از بیماری خود اطلاعی ندارند و تنها با انجام آزمایش قند خون می‌توان



آن‌ها را شناسایی کرد. با این وجود در صورت عدم کنترل مطلوب ممکن است علائم شدیدتری نیز بروز کند.

از دیگر علائم دیابت نوع ۲ می‌توان به عفونت‌های مکرر مخصوصاً در دستگاه ادراری و پوست، تاری دید، بهبودی دیررس زخم‌ها و احساس سوزش و بی‌حسی در انگشتان پاها اشاره کرد.

● ممکن است فردی هیچ‌کدام از علائم را نداشته باشد ولی مبتلا به دیابت باشد.

● وجود هر یک از علائم فوق الزاماً به معنی ابتلا به دیابت نیست.

