

دیابت چیست؟

دیابت یک بیماری مزمن است که به دو دلیل اصلی ایجاد می‌شود: اول تولیدنشدن انسولین کافی از پانکراس؛ دوم ناتوانی سلول‌ها در استفاده صحیح از انسولین تولیدشده. انسولین هورمونی است که به وسیله پانکراس ساخته می‌شود و سبب ورود گلوکز به سلول‌ها برای تولید انرژی می‌شود. نارسایی تولید انسولین یا اختلال در عملکرد انسولین، هر دو سبب افزایش سطح گلوکز در خون (هیپرگلیسمی) می‌شود.

دیابت دو نوع اصلی دارد:

نوع ۱: بیماران مبتلا به نوع ۱ دیابت، انسولین بسیار کم تولید می‌کنند یا اصلاً تولید نمی‌کنند و نیاز به تزریق انسولین برای زنده ماندن دارند.

نوع ۲: بیماران مبتلا به نوع ۲ دیابت، نمی‌توانند از انسولین، خوب استفاده کنند. اغلب این بیماران می‌توانند با تغییراتی در روش زندگی، شرایط خود را کنترل کنند. در بسیاری از موارد داروهای خوراکی نیاز است و گاهی هم انسولین مورد نیاز است. هر دو نوع دیابت نوع ۱ و ۲ مهم هستند.

نوع ۳: نوعی از دیابت طی حاملگی رخ می‌دهد و اغلب بعد از حاملگی برطرف می‌شود. انواع نادرتری از دیابت هم وجود دارد.

دیابت یک بیماری مزمن است.

نشانه‌های دیابت کنترل نشده

۱. نشانه‌های شایع دیابت نوع یک شامل موارد زیر است:

- تشنگی مفرط
- تکرر ادرار
- کاهش وزن ناگهانی
- خستگی مفرط
- تاری دید



واحد سلامت آموزشدهنده
فنی شهید رجایی شیراز

۲. تقریباً ۵۰٪ افراد مبتلا به دیابت نوع دو از بیماری خود آگاهی ندارند. افراد مبتلا به دیابت نوع دو ممکن است نشانه‌های خفیفی داشته باشند ولی امکان دارد این نشانه‌ها آشکار نشوند. اکثر بیماران هیچ نشانه‌ای ندارند و بیماری آنها بعد از گذشت چندین سال تشخیص داده می‌شود.



عوارض دیابت

دیابت یک بیماری مزمن و دراز مدت است که نیازمند کنترل و پایش دقیق می‌باشند. این بیماری بدون درمان مناسب منجر به افزایش قند خون می‌شود که خود باعث آسیب به بدن و نقص در سیستم‌های مختلف و بافت‌ها می‌گردد. عوارض کوتاه‌مدت و درازمدت دیابت شامل موارد زیر می‌باشد:

بیماری‌های قلبی و عروقی: بیماری‌های مربوط به سیستم گردش خون باعث ایجاد اثراتی بر روی قلب و سیستم گردش خون می‌شوند. شایع‌ترین تظاهرات بیماری‌های قلبی - عروقی شامل آنژین صدری، حمله قلبی، نارسایی قلبی و سکته می‌باشد. بیماری‌های قلبی و عروقی علت اصلی مرگ در بین افراد مبتلا به دیابت می‌باشند و همچنین یکی از دلایل مرگ در کشورهای صنعتی می‌باشد.

بیماری‌های کلیوی: افراد مقادیر پروتئین در ادرار و پیشرفت آهسته آن نهایتاً منجر به نارسایی کلیه می‌شود. این مساله معمولاً بعد از گذشت چندین سال از شروع تشخیص دیابت اتفاق می‌افتد و با کنترل دقیق فشار خون و قند خون می‌توان آن را به تأخیر انداخت. در حال حاضر دیابت شایع‌ترین علت نارسایی کلیه، نیاز به دیالیز یا پیوند کلیه در بسیاری از کشورهای پیشرفته می‌باشد.

بیماری‌های عصبی: آسیب به فیبرهای عصبی در دیابت اتفاق می‌افتد. گزگز و مورمور و بی‌حسی در پاها بارزترین تظاهرات آن می‌باشند که در نتیجه آسیب به اعصاب پاها رخ می‌دهد. نوروپاتی گه‌گاه منجر به دردهای شدید می‌شود ولی اغلب خفیف است. نوروپاتی دیابتی، حتی در صورت فقدان وجود نشانه‌ها منجر به افزایش خطر ایجاد زخم پای دیابتی و قطع پا می‌گردد.

بیماری‌های چشم: قند خون بالا به عروق خون‌رسانی کننده شبکیه چشم آسیب می‌رسانند. عروق خونی کوچک با افزایش قند خون و افزایش فشار خون دچار آسیب می‌شوند. دیابت یکی از دلایل اصلی کوری و آسیب بینایی در بالغین در کشورهای پیشرفته می‌باشد.

عوارض خطر برای دیابت نوع دو

- اضافه وزن و چاقی
- فعالیت بدنی کم
- رژیم پرچرب و کم فیبر
- مسائل نژادی
- سابقه خانوادگی
- سن
- وزن پایین هنگام تولد

دیابت و پاها

افراد مبتلا به دیابت در معرض آسیب عصبی و مشکلات عروقی در پاها می‌باشند. هر دو منجر به زخم دیابتی شده و این عفونت‌ها ممکن است به قطع عضو منجر شود. قطع عضو از پاها شروع می‌شود. زخم پا در بیماران مبتلا به دیابت شایع می‌باشد. در کشورهای توسعه یافته در حدود ۵٪ از بیماران دیابتی به زخم پا مبتلا می‌باشند. از هر ۶ بیمار مبتلا به دیابت، یک نفر در طول زندگی خود به زخم پا دچار خواهد شد. مشکلات مرتبط با شایع‌ترین علت بستری شدن در بیماران مبتلا به دیابت می‌باشند. به نظر می‌رسد که در کشورهای در حال توسعه مشکلات مرتبط با پای دیابتی شایعتر می‌باشند.

نیمی از موارد قطع عضو، مربوط به بیماران مبتلا به دیابت می‌باشد. در برخی از مناطق به علت وجود عوامل خطر از قبیل نژاد، شرایط آب و هوایی و اجتماعی، موارد قطع عضو بیشتری در بیماران مبتلا به دیابت گزارش نشده است. بیماری‌های مرتبط با پای دیابتی، بر نحوه زندگی مبتلایان به دیابت تأثیر چشمگیری خواهد داشت.

در اکثریت بیماران که پای خود را از دست می‌دهند نحوه زندگیشان هرگز به وضعیت طبیعی باز نمی‌گردد. قطع عضو، منجر به وابستگی به دیگران، عدم توانایی در کار و احساس ناکفایتی برای تمامی عمر این بیماران می‌شود.



راه‌های پیشگیری از قطع عضو

۱. آموزش مشکلات پای دیابتی برای شناسایی زودهنگام آنها
۲. در دسترس بودن امکانات و مراقبت‌های اورژانس
۳. تشخیص زودرس و درمان مناسب عفونت زخم
۴. کنترل مناسب قند خون
۵. مراقبت‌های ویژه از زخم

علل عمده زخم‌های دیابتی

۱. آسیب عصبی (نوروپاتی محیطی)
۲. شکل غیرطبیعی مانند شست پای چکشی، بونیون و سایر اختلالات ساختاری پا به صورتی که کفش مناسب پا به راحتی پیدا نشود.
۳. اختلالات خون‌رسانی در پا (بیماری عروق محیطی)
۴. ضربه و آسیب به پا هر چند ناچیز باشد.

عفونت

زمانیکه پوشش پوست برخی از مناطق پا از بین برود، باکتری‌ها قادر به نفوذ به نسوج زیرین خواهند بود. در بیماران دیابتی، کاهش حس و یا خون‌رسانی ناکافی منجر به کاهش سرعت بهبود زخم و کاهش توانایی بدن در مقابله با عفونت‌ها می‌شود. در برخی موارد، علائم عفونت تا زمانیکه پیشرفت نکرده باشد بارز نبوده و به راحتی تشخیص داده نمی‌شود.

پیشگیری

- پاهایتان را به صورت روزانه از نظر بریدگی، کبودی، تغییر رنگ، تورم و یا زخم‌های باز کنترل کنید. در صورت وجود موارد فوق، بدون تاخیر آن را به اطلاع پزشک برسانید.
- همیشه مراقبت پاهایتان باشید و برای جلوگیری از صدمات پا از پوشش‌های مناسب پا در داخل و خارج خانه استفاده کنید.
- قبل از پوشیدن کفش‌ها داخل آنها را از نظر وجود سنگ ریزه، اجسام نوک تیز و برآمدگی‌های خشن کنترل کنید.

- پوشیدن جوراب در جلوگیری از صدمات پا مؤثر است. جوراب‌ها نباید تنگ باشد و باید روزانه شسته شود. دقت کنید جوراب‌ها سوراخ نشده باشد.
- همیشه پاهایتان را با آب و صابون بشویید. شستن نواحی بین انگشتان را فراموش نکنید. برای نرم نگه داشتن پوست از روغن‌ها یا لوسیون‌ها استفاده کنید.
- ناخن‌هایتان را به صوت صاف بچینید.

اگر دیابت دارید:
حتی از یک زخم کوچک هم غفلت نکنید.
خطر در کمین شماست.

UN World Diabetes Day 14 November

Prevention
People
Professionals
Policy makers
Politicians
Passion
Power



UNite to defeat
this major global
health challenge

www.fend.org