



تاریخ
۳۰
فروردین
۱۴۰۲
چهارشنبه

## دلیل اصلی دیابت نوع ۲ کشف شد



شده و سبب زمینی است، بیشترین موارد دیابت نوع ۲ مرتبط با رژیم غذایی را داشتند.

این کشورها، شاهد افزایش موارد دیابت نوع ۲ بین سال های ۱۹۹۰ تا ۲۰۱۸ بوده اند و این نشان دهنده بار فزاینده ای است که بر دوش خانواده ها و سیستم های مراقبت بهداشتی قرار دارد.
از نظر ناحیه ای، ساکنین اروپای مرکزی و شرقی و آسیای مرکزی، که رژیم غذایی آنها معمولاً سرشار از گوشت قرمز، گوشت فرآوری

## اگر کودکان این نشانه ها را دارند به دیابت مبتلا شدند



رژیم غذایی، ورزش، کنترل قند خون، تجویز دارو و آموزش می‌شود.
درمان دیابت نوع یک نیاز به آموزش دارد که در آن رژیم غذایی، ورزش و مسائل روانی خانوادگی حائز اهمیت است. والدین باید توجه داشته باشند که درمان اصلی در دیابت نوع یک استفاده از انسولین است و هدف اصلی درمان تلاش برای طبیعی کردن فعالیت انسولین و قند خون به منظور جلوگیری از عوارض عروقی و عصبی است.
ورزش نیز از نظر اینکه سبب افزایش تاثیر انسولین می‌شود مهم است و در زندگی کودک دیابتی باید مورد توجه قرار گیرد.
رژیم غذایی هم بر پایه عادت غذایی معمول بیمار بوده و باید شامل تمامی عناصر اساسی غذا (تغذیر ویتامین‌ها و مواد معدنی و …) باشد.
بیماران مبتلا به دیابت نوع ۱ که باید برای کنترل قند خون از انسولین استفاده کنند، لازم است در وعده‌های غذایی از تمام گروه‌های غذایی از جمله کربوهیدرات‌ها استفاده کنند.

**عوارض دیابت**

بیماری دیابت عوارضی مانند افت قند خون، بیماری‌های قلبی و عروقی، درگیری کلیه‌ها، درگیری چشم‌ها، بیماری‌های عصبی، زخم شدن پاها (در سنین بالاتر) و … دارد.

بنابر اعلام بیمارستان مرکز طبی کودکان، در عین حال باید توجه کرد که یک کودک مبتلا به دیابت بیمار نیست؛ بلکه در صورت عدم کنترل بیماری، بیمار دیابتی محسوب می‌شود. بنابراین با کسب اطلاعات بیشتر در روند صحیح کنترل بیماری حق داشتن یک زندگی شاد را از کودکان مبتلا به دیابت نگیریم.

## دیابت چیست؟

دکتر سید شاهرخ تقوی



شامل موارد زیر می باشد:

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

بیماری های کلیوی: افراد مقادیر پروتئین در ادرار و پیشرفت آهسته آن نهایتاً منجر به نارسایی کلیه می شود. این مسئله معمولاً بعد از گذشت چندین سال از شروع تشخیص دیابت اتفاق می افتد و با کنترل دقیق فشار خون و قند خون می توان آن را به تاخیر انداخت. در حال حاضر دیابت شایعترین علت نارسایی کلیه، نیاز به دیالیز یا پیوند کلیه در بسیاری از کشورهای پیشرفته می باشد.

بیماری های عصبی: آسیب به فیبرهای عصبی در دیابت اتفاق می افتد. گرگر و مورمور و بی حسی در پاها بارزترین تظاهرات آن می باشند که در نتیجه آسیب به اعصاب پاها رخ می دهد. نوروپاتی گهگاه منجر به دردهای شدید می شود ولی اغلب خفیف است.
نوروپاتی دیابتی، حتی در صورت عدم وجود نشانه ها منجر به افزایش خطر ایجاد زخم پای دیابتی و قطع پا می شود.

بیماری های چشم: قند خون بالا به عروق خونرسانی کننده شبکه چشم آسیب می رسانند. عروق خونی کوچک با افزایش قند خون و افزایش فشار خون دچار آسیب می شوند. دیابت یکی از دلایل اصلی کوری و آسیب بینایی در بالغین در کشورهای پیشرفته می باشد.

**عوارض خطر برای دیابت نوع دو**

## هر شماره؛معرفی یک موضوع در حوزه سلامت از جنبه‌های مختلف

## این شماره: دیابت

صفحه
۶
شماره
۳۶۱۶
سال
بیست و نهم

## سلامت



کنترل مناسب قند خون

مراقبت های ویژه از زخم

**علل عمده زخم های دیابتی**

آسیب عصبی (نوروپاتی محیطی)

شکل غیرطبیعی مانند شست پای چکشی، بونیون و سایر اختلالات ساختاری پا به صورتیکه کفش مناسب پا به راحتی پیدا نشود.

اختلالات خون رسانی در پا (بیماری عروق محیطی)

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 عفونت ها می شود. 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 زخم های 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 برآمدگی های خشن کنترل کنید.

پوشیدن جوراب در جلوگیری از صدمات پا موثر است. جورابها نباید تنگ باشد و باید روزانه شسته شود. دقت کنید جورابها سوراخ نشده باشد.

همیشه پاهایتان را با آب و صابودن بشویید. شستن نواحی بین انگشتان را فراموش نکنید. برای نرم نگه داشتن پوست از روغن های یا لوسیون‌ها استفاده کنید.

ناخن‌هایتان را به صوت صاف بچینید.

## بیماری دیابت چگونه شروع می‌شود؟



هستیم. (در هر بازه سنی که قرار داریم.)

اگر علامت ذکر شده را در خود مشاهده نکردیم، اما یکی یا تعداد بیشتری از معیارهای خطر دیابت که در بالا توضیح داده شد را داریم.

**چه کسانی به دیابت مبتلا می‌شوند**

وجود یک یا چند مورد از علائم زیر که به علائم خطر در دیابت موسوم هستند، احتمال ایجاد دیابت در فرد را بالا می برد:

افراد کم تحرک

سابقه دیابت در بستگان درجه یک

سابقه دیابت بارداری یا تولد نوزاد با وزن بالا

افرادی که به علت فشار خون بالا تحت درمان هستند.

زنان با سندرم تخمدان پلی کیستیک

وجود هموگلوبین A1C مساوی یا بیشتر از ۵٫۷٪ یا اختلال تحمل گلوکز در آزمایش خون یا اختلال گلوکز ناشتا در آزمایش‌های قبلی

ابتلا به بیماری‌های همراه با مقاومت به انسولین (مانند چاقی شدید)

سابقه بیماری‌های قلبی عروقی

چربی خون بالا

**چه غذاهایی باعث بالا رفتن قند خون و دیابت می‌شوند**

نشاسته‌ها: غلات پاک شده مثل برنج سفید، آرد سفید و نان سفید، سبب زمینی سرخ شده

سبزیجات: سبزیجات کنسروی با مقدار زیادی افزودنی نمک، سبزیجات پخته شده با مقدار زیادی کره، پنیر و سس. ترشی و شور (در صورتی که محدودیت مصرف نمک داریم)

میوه‌ها: کمپوت‌ها یا دیگر میوه‌های کنسرو شده همراه شکر، انواع پاستیل، میوه‌های خشک‌شده، مربا و ژله، انواع آب‌میوه‌ها

پروتئین‌ها: گوشت سرخ شده، قسمت‌های چرب گوشت مثل دنده و قلوه گاه، سوسیس، کالباس و بیکن، پنیر پرچرب، انواع گوشت

لبنیات: شیر پرچرب، ماست پرچرب، خامه، پنیر پرچرب، بستنی پرچرب

چربی و شیرینی‌جات: هر ماده غذایی که حاوی چربی ترانس باشد (لازم است برچسب روی مواد غذایی را از این نظر بررسی کنیم) حجم زیادی از چربی اشباع شده است که اساساً از محصولات حیوانی گرفته می‌شوند. اگر همراه با دیابت، مبتلا به مشکل قلبی هم هستیم، لازم است

در این رابطه با پزشکمان مشورت کنیم.
نوشیدنی‌ها: نوشابه‌های گازدار، آب‌میوه تازه یا نوشیدنی‌های ترکیبی از آب‌میوه‌ها، چای شیرین، قهوه با شکر و کافی میت، نوشیدنی‌های انرژی‌زا

**تغذیه و رژیم غذایی دیابتی‌ها**

یک رژیم ثابت برای تمام افراد مبتلا به دیابت وجود ندارد، ولی غذایی که ما می‌خوریم نه تنها در کنترل دیابتمان نقشی اساسی دارد، بلکه تعیین می‌کند که چقدر انرژی و چه احساسی در روز داشته باشیم.

در اینجا گروه‌های اصلی غذایی که می‌توانند یک رژیم غذایی سالم و متوازن را تشکیل دهند، معرفی خواهیم کرد. گروه های غذایی اصلی را در رژیم خود قرار دهیم.

میزان نیاز ما به خوردن و آشامیدن بستگی به سن، جنسیت، میزان فعالیت و نیاز کالری تعیین شده روزانه برای ما دارد.

هیچ ماده غذایی به‌تنهایی شامل تمام مواد مغذی ضروری بدن ما نیست و به همین علت یک رژیم سالم اساساً به معنی انتخاب مواد غذایی متنوع از گروه های اصلی غذایی در روز است. این گروه‌ها شامل پروتئین‌ها مثل گوشت، ماهی، تخم‌مرغ، حبوبات و خشکبار، مواد نشاسته‌ای مانند نان، ماکارونی و برنج، میوه و سبزیجات، لبنیات و چربی‌ها است.

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 می باشند. هر دو منجر به زخم دیابتی شده و این عفونت ها ممکن است به قطع عضو منجر شود. قطع عضو از پاها شروع می شود. زخم پا در بیماران مبتلا به دیابت شایع می باشد. در کشورهای توسعه یافته در حدود ۵٪ از بیماران دیابتی به زخم پا مبتلا می باشند. 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 می باشند. به نظر می رسد که در کشورهای در حال توسعه مشکلات مرتبط با پای دیابتی شایعتر می باشند.

نیمی از موارد قطع عضو، مربوط به بیماران مبتلا به دیابت می باشد. 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. بیماری های مرتبط با پای دیابتی، بر نحوه زندگی مبتلایان به دیابت تاثیر چشمگیری خواهد داشت.

در اکثریت بیمارانی که پای خود را از دست می دهند نحوه زندگیشان هرگز به وضعیت طبیعی باز نمی گردد. 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**

آموزش مشکلات پای دیابتی جهت شناسایی زود هنگام آنها

در دسترس بودن امکانات و مراقبت های اورژانس

تشخیص زودرس و درمان مناسب عفونت زخم