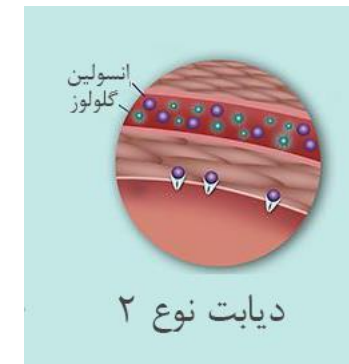




❖ شرح بیماری

دیابت شیرین غیر وابسته به انسولین (دیابت نوع ۲) در نتیجه ناتوانی بدن از استفاده بهینه از انسولین تولیدی رخ می‌دهد. در این شرایط بدن، قادر به استفاده و ذخیره گلوکز (قند) نمی‌باشد و گلوکز به جای تبدیل به انرژی به جریان خون بازگشته و سبب ایجاد علائم مختلف می‌گردد. دیابت شیرین غیروابسته به انسولین در افراد بزرگسال چاق شیوع بیشتری نسبت به سایرین دارد. تمام سلول‌های بدن برای انتقال قند از خون به درون سلول‌ها نیازمند انسولین هستند.



❖ علائم

به دنبال این بیماری علائم زیر در فرد ممکن است بروز نماید:

- ✓ خستگی
- ✓ تشنگی زیاد
- ✓ اشتهای زیاد

✓ دفع ادرار به دفعات زیاد

✓ کاهش مقاومت به عفونت‌ها، خصوصاً عفونت‌های مجاری ادراری و عفونت‌های قارچی پوست، دهان، یا مجرای تناسلی

❖ علل شایع

از عللی که در ایجاد این بیماری می‌تواند تأثیر گذار باشد به موارد زیر می‌توان اشاره نمود:

✓ اختلال در استفاده از انسولین در سلول‌های بدن به علل نامعلوم

✓ ناکافی بودن انسولین تولید شده از لوزالمعده برای حفظ کار طبیعی سلول‌های بدن

عوامل شایع افزایش‌دهنده خطر ابتلاء به بیماری عبارتند از:

- ✓ چاقی و کم تحرکی
- ✓ استرس (فشارهای روحی)

✓ حاملگی

✓ استفاده از بعضی از داروها مانند قرص‌های ضدبارداری،

کورتیزول

❖ عوارض احتمالی

از عوارضی که به دنبال بروز مرض قند در فرد ایجاد می‌شود به موارد زیر می‌توان اشاره نمود:

- ✓ اختلال بینایی
- ✓ بیماری‌های قلبی - عروقی (مانند گرفتگی عروق و بیماری عروق کرونر قلب)
- ✓ پایین افتادن قندخون، در صورت استفاده از قرص‌های کاهش دهنده قندخون (این مسأله ندرتاً رخ می‌دهد).
- ✓ بیماری رگ‌های محیطی، که در نتیجه ممکن است پا دچار زخم و حتی قانقاریا شود یا مردان ناتوانی جنسی پیدا کنند.

❖ تشخیص

✓ تشخیص توسط پزشک با اخذ شرح حال و معاینه دقیق بیمار صورت می‌پذیرد. در صورت نیاز از دیگر روش‌های تشخیصی از جمله موارد زیر استفاده می‌شود.

✓ آزمایشات خون و ادرار برای اندازه‌گیری قند خون (گلوکز)، چربی خون و سایر آزمایشات جهت تشخیص و پیگیری درمان

❖ درمان

✓ هر چقدر می‌توانید درباره کنترل دیابت و شناسایی علائم افزایش یا کاهش قند خون اطلاعات کسب



کنید. روش‌های کنترل قندخون در خانه را فرا بگیرید و به طور منظم به کار بگیرید.

✓ ممکن است جراحی برای درمان بعضی از عوارض مانند کاهش بینایی، قانقاریا، یا بیماری رگ‌های قلب نیاز باشد.

❖ شیوه تزریق انسولین:

✓ انسولین را در دو طرف شکم به فاصله چهار انگشت از ناف (دور ناف)، قسمت بالا و بیرونی بازوها، بالا و بیرون ران تزریق کنید.

✓ در ناحیه شکم با زاویه ۹۰ درجه یا مستقیم، بازو و ران با زاویه ۴۵ درجه یا مایل تزریق کنید.

✓ تزریق انسولین را به صورت چرخشی انجام داده و فاصله هر تزریق با تزریق بعدی را ۲ سانتیمتر در نظر بگیرید.

✓ در صورت مصرف قرص قند، همزمان و یا حداکثر نیم ساعت بعد از قرص، غذا خورده شود و سعی کنید قرص‌ها را در یک زمان مشخص از روز مصرف کنید.

❖ فعالیت

در زمانی که به مرض قند مبتلا هستید از نظر فعالیت محدودیتی وجود ندارد ولی ورزش منظم روزانه یک جنبه

مهم در کنترل دیابت به شمار می‌رود که لازم است در این زمینه با پزشک خود مشورت کنید.

❖ رژیم غذایی و تغذیه

✓ از روغن زیتون جهت سرخ کردن غذا استفاده نکنید.

✓ روزانه شش تا هشت لیوان مایعات بدون شیرینی بنوشید.

✓ از کره حیوانی، خامه، کره مغزها، روغن نارگیل و ... به ندرت استفاده کنید.

✓ از بستنی کم‌تر استفاده کنید.

✓ حداکثر هفته‌ای دو بار از تخم مرغ استفاده کنید.

✓ سعی کنید ماهی بیشتری مصرف کنید. ماهی آب‌پز یا کبابی مناسب‌تر از ماهی سرخ کرده است.

❖ داروها

✓ امکان دارد توسط پزشک داروهای خوراکی برای کاهش قند خون (داروهای کاهنده قند خون) تجویز شوند. البته تجویز این داروها همیشه ضرورت ندارد. با طبیعی شدن وزن اغلب می‌توان مصرف این داروها را متوقف کرد.

❖ مراقبت

✓ در صورتی که انسولین رگولار (شفاف) مصرف می‌کنید ۳ ساعت پس از تزریق انسولین احتمال افت قند خون وجود دارد.

✓ در صورتی که انسولین آن. پی. اچ (شیری) مصرف می‌کنید عصرها و یا قبل از شام احتمال افت قند خون وجود دارد.
✓ از جوراب نخی استفاده کرده و روزانه آن‌ها را تعویض کنید.

❖ در چه شرایطی به پزشک مراجعه نمایید؟

در صورت بروز علائم زیر به پزشک مراجعه نمایید:

✓ ضعف

✓ تعریق

✓ رنگ پریدگی

✓ تند شدن ضربان قلب

✓ تشنج

✓ بی‌حسی

✓ سوزن سوزن شدن

✓ درد در پاها یا دست‌ها

✓ عفونتی که در عرض ۳ روز خوب نشود.

✓ درد قفسه سینه

✓ بدتر شدن علائم اولیه علی‌رغم پایبندی به درمان

✓ کاهش سطح هوشیاری