

دیابت

علل بروز بیماری دیابت :

با هضم غذا قندخون بالا می رود و با ترشح هورمون انسولین گلوکز از خون وارد سلول ها می شود بنابراین میزان گلوکز خون کاهش می یابد. در بیماران دیابتی یا هورمون انسولین به میزان کافی تولید نمیشود و یا اینکه هورمون انسولین بخوبی کار نمی کند؛ یعنی سلولها در برابر انسولین مقاوم می شوند در نتیجه سطح گلوکز خون بالا می ماند و گلوکزی وارد سلولها نمی شود.

انواع بیماری دیابت :

دیابت نوع یک : بدن اصلاً انسولین تولید نمی کند. که علت آن آسیب به لوزالمعده به خاطر فعال شدن سیستم ایمنی و بیماریهای ویروسی و عدم توانایی لوزالمعده در تولید انسولین می باشد.

دیابت نوع دو : بدن به مقدار کافی انسولین تولید می کند ولی هورمون انسولین بطور مطلوب کار نمی کند یا ترشح آن کاهش یافته است. زیرا سلولها نسبت به انسولین مقاومت می کنند که دلیل این مقاومت بیشتر چاقی و اضافه وزن است. علت بیماری دیابت نوع دو چاقی و اضافه وزن، سابقه خانوادگی دیابت، سن بالای ۴۵ سال، عدم فعالیت بدنی، بالا بودن چربی خون و فشارخون و سابقه ابتلا به دیابت بارداری می باشد.

علائم بیماری دیابت :

در صورت بروز علائمی مانند تشنگی بیش از حد، کاهش وزن بی دلیل، ادرار کردن زیاد بخصوص در شب و دیر بهبود یافتن زخمها و جراحات، باید به بیماری دیابت شک کنید. سایر علائمی مانند اختلال بینایی، خستگی مفرط و احساس خارش در قسمت اندام تناسلی میتواند از علائم دیگر بیماری دیابت باشد.

عوارض بیماری دیابت :

بعد از مدتی بیماری دیابت باعث آسیب به اعضای مختلف بدن میشود. قلب و شریان ها، چشم، کلیه ها، اندام تحتانی (پا) و عروق محیطی دچار آسیب میشوند.

تأثیرات بیماری دیابت بر قلب و عروق :

بیماری دیابت در بیماری قلبی باعث افزایش احتمال ایجاد آتروما (تجمع مواد رسوبی در لایه داخلی سرخرگ ها) و پلاک چربی در شریان های قلب میشود. همچنین دیابت باعث میشود، آسیب ناشی از عوامل خطرزا مثل کشیدن سیگار، فشارخون بالا و کلسترول بالا بر روی شریان های قلب شدیدتر شود. در بیماران دیابتی، مقدار تری گلیسیرید بالاتر و HDL پایین تر است. دیابت بر ماهیچه های قلب اثر گذاشته و باعث کاهش کارکرد قلب می گردد.

راههای تشخیص بیماری دیابت:

برای تشخیص بیماری دیابت میتوانید آزمایش قندخون ناشتا، قندخون دو ساعت بعد از غذا و شاخص قند سه ماهه (HbA_{1C}) ، آزمایش تست تحمل گلوکز خوراکی (این آزمایش با تجویز پودر خوراکی در آزمایشگاه انجام می شود)، انجام دهید.

زمانی که قند ناشتای شما کمتر از ۱۰۰ میلی گرم و قند دو ساعته کمتر از ۱۴۰ میلی گرم و شاخص قندخون سه ماهه طبیعی کمتر از ۵/۷ و تست تحمل گلوکز کمتر از ۱۴۰ باشد، شما به دیابت مبتلا نیستید.

در **مرحله پیش دیابت**، قند ناشتا ۱۰۰-۱۲۵ و قند دو ساعته ۱۴۰-۱۹۹ و شاخص قندخون سه ماهه ۶/۴ تا ۵/۷ و تست تحمل گلوکز ۱۹۹-۱۴۰ می باشد .

زمانی که قندخون ناشتای بیشتر مساوی ۱۲۶ و قند دو ساعته بیشتر مساوی ۲۰۰، شاخص قندخون سه ماهه بیشتر مساوی ۶/۴ و تست تحمل گلوکز بیشتر مساوی ۲۰۰ باشد، **شما به بیماری دیابت مبتلا هستید.**

در افراد جوان که سابقه مشکلات قلبی ندارند، دیابت کنترل شده شامل قند ناشتای کمتر از ۱۲۰، قند دوساعته کمتر از ۱۸۰ و میانگین قند سه ماهه ۵/۶ تا ۷ می باشد.

در افراد باریک خطر بالا مانند سابقه بیماریهای قلبی، مشکلات کلیوی، سن بالا، حمایت اجتماعی پایین و افرادی که تنه‌ازندگی می کنند، کنترل دیابت باید طبق نظر پزشک صورت بگیرد.

راههای درمان :

در مبتلایان به دیابت نوع اول بلافاصله درمان با انسولین شروع می شود. در مبتلایان به دیابت نوع دو، راه های درمان اولیه شامل کاهش وزن، افزایش فعالیت بدنی، رعایت رژیم غذایی می باشد. در صورتی که با این اقدامات قند خون شما کنترل نشود، پزشک معالج داروهای خوراکی کاهنده قند خون را برای بیمار شروع می کند. در صورتی که با داروهای خوراکی قند خون شما کم نشد، پزشک معالج برای شما انسولین تجویز می کند. در مواردی با تزریق انسولین، قند شما کنترل نمی شود. مقاومت به انسولین با چربی بیش از حد در اطراف شکم و کمر، فشارخون بالا و کلسترول بالا افزایش می یابد.

توصیه های لازم برای کاهش خطر ابتلاء به بیماری قلبی در بیماران دیابتی:

۱. در بیماران دیابتی پزشک معالج شما برای کاهش آسیب شریان های قلب، داروهای کاهنده ی کلسترول خون را تجویز می کند حتی اگر مقدار کلسترول خون زیاد بالا نباشد.
۲. کنترل فشارخون در بیماران دیابتی بسیار مهم است و در افراد دیابتی پزشک سعی دارد فشارخون را کمتر از ۱۳۰/۸۰ نگه دارد.
۳. توصیه به انجام فعالیت های بدنی سبک (۵ روز در هفته به مدت نیم ساعت، جمعاً ۱۵۰ دقیقه در هفته)
۴. توصیه به ترک سیگار
۵. کاهش وزن

برای خواندن مطالب بیشتر کتاب مسیر سلامت قلب را از کتابراه دریافت کنید.