

دیابت چیست؟

دیابت یک بیماری مزمن است که ناشی از عدم تولید انسولین کافی، یا وقتی که بدن نمی تواند انسولین تولید شده را به خوبی استفاده کند. انسولین هورمونی است که به وسیله پانکراس ساخته می شود و سبب ورود گلوکز به سلولها برای تولید انرژی می شود. نارسایی تولید انسولین و عملکرد انسولین یا هر دو سبب افزایش سطح گلوکز در خون (هیپرگلیسمی) می شود.

دیابت دو نوع اصلی دارد:

نوع ۱: بیماران مبتلا به نوع ۱ دیابت انسولین بسیار کم تولید می کنند یا اصلاً تولید نمی کنند و نیاز به تزریق انسولین برای زنده ماندن دارند.
نوع ۲: بیماران مبتلا به نوع ۲ دیابت، نمی توانند از انسولین خوب استفاده کنند و اغلب آنها با تغییرات روش زندگی می توانند 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: دیابت طی حاملگی رخ می دهد و اغلب بعد از حاملگی برطرف می شود. انواع نادرتر دیابت هم وجود دارد.
دیابت یک بیماری مزمن است.

نشانه های دیابت کنترل نشده

نشانه های شایع دیابت نوع یک شامل موارد زیر است:

تشنگی مفرط

تکرر ادرار

کاهش وزن ناگهانی

خستگی مفرط

تاری دید

تقریباً ۵۰٪ افراد مبتلا به دیابت نوع دو از بیماری خود آگاهی ندارند. افراد مبتلا به دیابت نوع دو ممکن است نشانه های خفیفی داشته باشند ولی

امکان دارد این نشانه ها آشکار نشوند. اکثر بیماران هیچ نشانه ای ندارند و بیماری آنها بعد از گذشت چندین سال تشخیص داده می شود.

عوارض دیابت

دیابت یک بیماری مزمن و دراز مدت است که نیازمند کنترل و پایش دقیق می باشد. این بیماری بدون درمان مناسب منجر به افزایش قند خون می شود که خود باعث آسیب به بدن و نقص در سیستم های مختلف و بافت ها می گردد. عوارض کوتاه مدت و دراز مدت دیابت 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 می شوند. شایعترین تظاهرات بیماری های قلبی - عروقی شامل آنژین صدری، حمله قلبی، نارسایی قلبی و سکته می باشد. بیماری های قلبی و عروقی علت اصلی مرگ در بین افراد مبتلا به دیابت می باشند و همچنین یکی از دلایل مرگ در کشورهای صنعتی می باشد.

بیماری های کلیوی: در حال حاضر دیابت شایعترین علت نارسایی کلیه و نیاز به دیالیز یا پیوند کلیه در بسیاری از کشورهای پیشرفته می باشد. این مساله 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.

بیماری های عصبی: آسیب به فیبرهای عصبی در دیابت اتفاق می افتد. گزگز و مورمور و بی حسی در پاها بارزترین تظاهرات آن می باشند که در نتیجه آسیب به اعصاب پاها رخ می دهد. نوروپاتی گه گاه 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 گردد.

بیماری های چشم: قند خون بالا به عروق خونرسانی کننده شبکیه چشم آسیب می رساند. عروق خونی

کوچک با افزایش قند خون و افزایش فشار خون دچار آسیب می شوند. دیابت یکی از دلایل اصلی کوری و آسیب بینایی بالغین می باشد.

عوارض خطر برای دیابت نوع دو

افزافه 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 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 تأثیر چشمگیری خواهد داشت.

در اکثر بیماران 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 می شود.

علل عمده زخم های دیابتی

آسیب عصبی (نوروپاتی محیطی) شکل غیرطبیعی مانند شست پای چکشی، بونیون (قوز شست پا) 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 نمی شود.

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 مراقب پاهایتان باشید و برای جلوگیری از صدمات پا از پوشش های 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 صابون بشویید. شستن نواحی بین انگشتان را فراموش نکنید. برای نرم نگه داشتن پوست از روغن ها یا لوسیون ها استفاده کنید. ناخنهایتان را به صوت صاف بچینید.



اگر دیابت دارید:

حتی از یک زخم کوچک غفلت نکنید

خطر در کمین پای شماست.

دیابت چیست؟

گردآوری و تهیه :

شهین کرمی (کتابدار بالینی)

کتابخانه م.آ.د امام رضا (ع)