



بیمارستان فاطمه الزهرا (س) شهرستان حاجی آباد

<http://fzh.hums.ac.ir>

07635421578 - 07635422168

شناسنامه پفلت آموزشی کد: FZH.MNG.P-PH=01	
عنوان	دیابت و انواع آن
تهیه کننده	سوپر وایزر آموزش
تایید کننده	کمیته آموزش به بیمار
سال تهیه	تابستان 1402
ناظر کیفی	سوپر وایزر آموزش سلامت
تایید کننده علمی	پزشک داخلی

تست تحمل گلوکز خوراکی: OGTT

قند خون ناشتا : FPG /FBS

اهداف کنترل دیابت :

قند خون ناشتا خود را در رنج آزمایشگاهی بین 80-130

میلی گرم در دسی لیتر

قندخون بعد از غذا خود را در رنج آزمایشگاهی کمتر از 180

میلی گرم در دسی لیتر

هموگلوبین ای وان سی که هر سه ماه یا 6 ماه یکبار چک

میشود کمتر از 7٪

تریگلیسرید: کمتر از 150 میلی گرم در دسی لیتر

LDLکلسترول بد : کمتر از 100 میلی گرم در دسی لیتر

HDLکلسترول خوب : بیشتر از 50 میلی گرم در دسی لیتر

در خانم ها

بیشتر از 40 میلی گرم در دسی لیتر در آقایان

فشار خون: کمتر از 90/140 میلی متر جیوه

تشخیص دیابت

شما میتوانید با آزمایش قند خون ناشتا و قند خون 2 ساعت

بعد از مصرف غذا از وضعیت سلامت یا ابتلا به دیابت با

تشخیص پزشک معالجتان مطلع شوید .

قند خون طبیعی :

قند خون ناشتا : کمتر از 100mg/dl

تست تحمل گلوکز خوراکی : کمتر از 140mg/dl

قند خون در مرحله پیش دیابت :

قند خون ناشتا: 100-125mg/dl

قند خون تحمل گلوکز خوراکی 140-199mg/dl:

قند خون فرد مبتلا به دیابت :

قند خون ناشتا: بیشتر مساوی 126mg/dl

قند خون تحمل گلوکز خوراکی: بیشتر مساوی 200mg/dl

دیابت چیست ؟

دیابت ملیتوس که با عنوان دیابت شناخته میشود، ترکیبی از دو کلمه دیابت و ملیتوس است .

کلمه دیابت برگرفته از کلمه یونانی سیفون است که نشاندهنده ی دو ویژگی پر ادراری و پر نوشی در افراد مبتلا به دیابت میباشد و ملیتوس از کلمه لاتین به معنی غسل گرفته شده است که نشاندهنده وجود قند خون در ادرار افراد مبتلا به دیابت میباشد . دیابت بیماری است که بر چگونگی استفاده بدن از گلوکز اثر میگذارد .

نحوه استفاده بدن از گلوکز به صورت زیر است :

1- غذایی که شما میخورید جذب شده و کربوهیدرات غذا یا بخشی از آن بصورت گلوکز وارد جریان خون میشود .
2- پانکراس (غده سازنده و ترشح کننده انسولین در بدن) انسولین را به جریان خون وارد میکند .

3- انسولین کمک میکند گلوکز وارد سلول های بدن شما شود .
بدن با سوزاندن گلوکز انرژی مورد نیاز خود را بدست میآورد .

انواع دیابت

دو نوع اصلی دیابت وجود دارد :

دیابت نوع 1

دیابت نوع 2

دیابت نوع 1:

5 تا 10 درصد از موارد ابتلا به دیابت را به خود اختصاص میدهد . در دیابت نوع 1 پانکراس قادر به ساختن انسولین نمیشود . بدن همچنان از طریق مصرف غذا ، گلوکز در غلظت میکند اما گلوکز نمیتواند وارد سلول بشود . برای حل این مشکل فردی که دیابت نوع 1 مبتلا است نیاز به دریافت انسولین از طریق تزریقات منظم دارد

دیابت نوع 2:

90-95 درصد از کل موارد دیابت را به خود اختصاص میدهد . در دیابت نوع 2 پانکراس هنوز انسولین میسازد ولی ترشح آن کاهش یافته یا به درستی در بدن عمل نم نماید . زیرا سلول ها نسبت به عمل انسولین مقاومت میکنند که دلیل اصلی این مقاومت چاقی و اضافه وزن است .

عوامل خطر دیابت نوع 2 :

- چاقی
- سابقه خانوادگی دیابت
- سن بالای 45 سال
- سابقه به دنیا آوردن نوزاد بیش از 4 کیلو گرم
- سابقه ابتلا به دیابت بارداری
- عدم فعالیت بدنی
- بلابودن چربی خون و فشارخون
- کیست های متعدد تخمدان

علائم هشدار دهنده ابتلا به دیابت

پرادراری

چون بدن برای رهایی از گلوکز انباشته شده در خون آن را از طریق ادرار دفع میکند

پر خوری

چون سلول ها قادر به استفاده از گلوکز خون و تامین انرژی از آنها نمیشود

پر نوشی

چون بدن میخواهد حجم آبی را که از طریق ادرار از دست داده جبران کند .

احساس خستگی زیاد

چون بدن علیرغم پر خوری نمیتواند از گلوکز برای تامین انرژی استفاده کند .