



خودمراقبتی در دیابت

(دیابت و مراقبت)

گروه سنی جوان، بالغین، سالمند



تهیه کنندگان : گروه آموزش به بیمار مرکز

با نظارت دکتر محمد کریم شهرزاد (فوق تخصص غدد)

بازبینی بهار ۱۴۰۴

دایره دیابت، نمادی است که در سال ۲۰۰۷ به وسیله مجمع دیابت به عنوان نماد جهانی دیابت پذیرفته شده است. در همه فرهنگ ها، دایره نماد زندگی و سلامت است و رنگ آبی منعکس کننده آسمان است که برای همه ملت ها یک شکل است و رنگ پرچم سازمان ملل متحد نیز می باشد.

دایره آبی دیابت، نشانگر اتحاد در تلاش جهانی برای غلبه بر بیماری دیابت است.

منابع:



سوزان س. اسملتزر، برندا جی. بر؛ درس نامه پرستاری برونر و سودارث ۲۰۲۲. غدد درون ریز و بیماری ها. ترجمه حلیمه امینی و همکاران؛ ویرایش صدیقه سالمی. تهران: سالمی .

www.uptodate.com

دیابت نوع ۲ : دیابت نوع ۲ بیشتر در بالغین بالای 30 سال و چاق دیده می شود که ۹۰-۸۵ درصد کل موارد دیابت را شامل می گردد و انسولین تولید شده از پانکراس در این افراد به خوبی عمل نمی کند . در واقع یا پانکراس به اندازه ی کافی انسولین ترشح نمی کند و یا این که انسولین ترشح شده، به علت وجود مقاومت سلول ها به انسولین مخصوصاً در افراد چاق، فاقد کارآیی لازم است. به این نوع دیابت، "دیابت غیر وابسته به انسولین" یا "دیابت بزرگسالان" نیز می گویند.

دیابت حاملگی : دیابت حاملگی به دیابتی گفته می شود که برای اولین بار در طول حاملگی تشخیص داده شود. این نوع دیابت معمولاً گذراست و بعد از اتمام حاملگی بهبود می یابد. خانم های مبتلا به دیابت حاملگی بعداً در معرض خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ هستند.

دیابت با علل متفرقه : از علل متفرقه ی دیابت می توان به جراحی، داروها (کورتون ها) ، سوء تغذیه و عفونت اشاره کرد.

📖 دیابت چیست؟

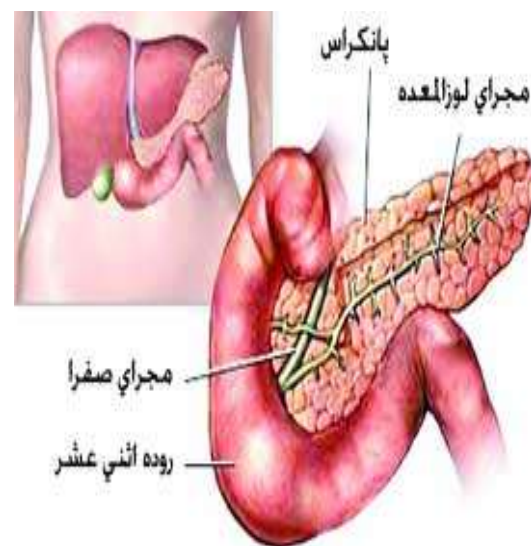
بدن ما برای تولید انرژی به سوخت نیاز دارد، مواد غذایی که مصرف می‌کنیم نهایتاً به یک قند ساده به نام گلوکز تبدیل می‌شوند. گلوکز وارد جریان خون و سپس سلولها شده و برای تولید انرژی و رشد بدن مورد استفاده قرار می‌گیرد. در صورتی که قند به جای ورود به سلولها در خون باقی بماند، قند خون افزایش یافته و منجر به بروز دیابت می‌گردد. دیابت یک اختلال در سوخت و ساز (متابولیسم) بدن است که در آن یا انسولین به مقدار کافی در بدن وجود ندارد و یا انسولین موجود قادر نیست تا وظیفه خود را به درستی انجام دهد و در نتیجه به علت وجود مقاومت در برابر انسولین، قند خون بالا می‌رود.



📖 انسولین چیست؟

انسولین هورمونی است که توسط سلولهای "بتا" واقع در پانکراس ترشح می‌شود و وظیفه اصلی آن کاهش قند خون است.

پانکراس یا لوزالمعده یکی از غدد دستگاه گوارش است که در پشت معده قرار دارد. محل لوزالمعده، سمت چپ و بالای شکم پشت معده و در فضای بین قوس دوازدهه روده باریک و طحال می‌باشد و شکل آن هم شبیه یک برگ است.



📖 چند نوع دیابت داریم؟

به طور کلی دیابت به چهار گروه دیابت نوع ۱، دیابت نوع ۲، دیابت حاملگی و دیابت به علل متفرقه تقسیم بندی می‌شود.

دیابت نوع ۱: در دیابت نوع ۱ که ۱۵-۱۰ درصد کل موارد دیابت را تشکیل می‌دهد، تولید انسولین از پانکراس به علت از بین رفتن سلولهای سازنده ی انسولین، متوقف می‌شود. به همین دلیل افراد مبتلا به این نوع دیابت باید از بدو تشخیص، انسولین مورد نیاز بدن را به صورت تزریقات روزانه تأمین کنند. به همین دلیل به آن "دیابت وابسته به انسولین" نیز می‌گویند. دیابت نوع ۱ اغلب در سنین زیر ۳۰ سال به وجود می‌آید، لذا به آن "دیابت جوانی" نیز می‌گویند.

