

دیابت نوع ۱

دیابت نوع یک، به دو صورت خود ایمنی و Idiopathic (بدون علت) ایجاد می شود. در نوع اتوایمون (خود ایمنی) معمولاً پس از ابتلا به بیماری های ویروسی و یا عفونت های باکتریایی، سیستم ایمنی بدن سلول های ترشح کننده انسولین یعنی لوزالمعده را مورد حمله قرار می دهد، و انسولین به علت تخریب سلولهای لوزالمعده کم تر تولید می شود و یا به طور کلی تولید نمی شود، شروع این نوع معمولاً در سنین مدرسه، در سن بلوغ به علت ترشح هورمون ها و یا در کودکان با سابقه آلرژی بیشتر می باشد.

این بیماران برای درمان نیاز به تزریق انسولین و رژیم غذایی مناسب دارند. شیوع این بیماری اغلب در سنین زیر ۳۰ سال می باشد.

عوامل موثر در دیابت نوع ۱:

- عوامل محیطی: استرس، واکسیناسون، مواجه شدن با ویروس هایی مانند سرخچه، اوریون، مصرف پروتئین شیر گاو زیر ۱ سال و پروتئین گندم زیر ۴ ماه، به دلیل اینکه باعث اختلالات اتوایمون می شوند، کمبود امگا ۳ و ویتامین D نیز باعث کاهش عملکرد سیستم ایمنی می شود.
- ژنتیک

دیابت نوع ۲:

در این دیابت، اختلال هم در ترشح انسولین و هم در فعالیت انسولین وجود دارد بطوریکه میزان انسولین ترشح شده در حد نرمال است یا کمی کمتر شده اما حساسیت گیرنده های سلولی پایین آمده و قند نمی تواند وارد سلول شود. به طور معمول به کمک رژیم غذایی مناسب، فعالیت بدنی کافی و یا در مواردی با کمک داروهای کاهنده قند خون درمان می شود و معمولاً در بالغین بالای ۳۰ سال دیده می شود.

عوامل موثر در دیابت نوع ۲:

- سابقه دیابت در افراد درجه ۱ خانواده
- فشار خون بالای ۱۴/۹
- کم تحرکی، چاقی و اضافه وزن
- تغذیه نامناسب
- چربی خون بالا
- سن بالای ۴۵ سال

علائم دیابت:

- تشنگی و پرنوشی
- پُرادراری
- تاری دید
- کاهش وزن بی دلیل و سریع با وجود اشتهای زیاد
- زودرنجی و تحریک پذیری
- بی حسی یا سوزش دست و پا
- عفونت مکرر لثه، پوست و مثانه
- عدم بهبودی زخم ها
- عفونت ناحیه تناسلی و خارش که در کودکان شایع تر است

عوارض دیابت:

- بیماری های کلیوی (نفروپاتی)
- ناراحتی های قلبی - عروقی
- آسیب به اندام ها
- آسیب های چشمی (رتینوپاتی)
- مشکلات عصبی (نوروپاتی)
- در دیابت نوع ۱ ممکن است تیروئید و سلیاک که از بیماری های اتوایمون هستند نیز ایجاد شوند
- در کودکان دیابتی عوارض بیماری در طولانی مدت ایجاد می شود به همین دلیل چنین بیمارانی باید از نظر عوارض دوره ای چک شوند

دیابت بارداری:

در دوران بارداری با کاهش فعالیت، تغییر برنامه غذایی و ترشح هورمون هایی که از جفت برای نگهداری جنین در رحم ترشح می شود، مقاومت به انسولین افزایش می یابد. در هفته ۲۸-۲۴ بارداری مقاومت به انسولین افزایش یافته و در نهایت باعث افزایش قند خون می گردد.

دیابت بیمزه:

یک اختلال نادر در سیستم هورمونی است که به علت کمبود هورمون مترشحه از غده هیپوفیز به نام آنتی دیورتیک (ضدادراری) می باشد این اختلال هیچ ارتباطی با افزایش قند خون ندارد و فقط به خاطر افزایش حجم ادرار با دیابت مشابهت دارد از عمده دلایل دیابت بی مزه تومور غده هیپوفیز و سایر تومورهای مغزی که به غده هیپوفیز فشار وارد می آورند. عفونت مغز مثل آنسفالیت یا مننژیت، بیماری کلیه که به هورمون ADH پاسخ نمی دهد و حاملگی و ... می باشد.

دیابت متفرقه:

این نوع دیابت در جراحیها یا مصرف داروها مثل کورتیکو استروئیدها، سوء تغذیه و یا عفونت ایجاد می شود.

توصیه های تغذیه ای برای کنترل قند خون:



- افزایش مصرف منابع فیبر مانند سبزی ها (بامیه)، حبوبات (لوبیا)، سیفی جات و میوه ها (سیب با پوست) حساسیت به انسولین را زیاد می کند و جذب مواد قندی را کاهش می دهد.
- مصرف غلات کامل مانند برنج قهوه ای و نان های سبوس دار مناسب می باشند.
- مصرف منابع امگا-۳ مثل گردو، تخم کتان، روغن کانولا و زیتون و ... باعث سوخت و ساز قند در سلول ها می شود.
- پروتئین سویا موجب کاهش چربی های بد خون و افزایش چربی خوب و در نتیجه باعث کاهش وزن و سلامت قلب می شود.
- مصرف منابعی از پروتئین ها (گوشت ها) که چربی کمتری داشته باشند توصیه می گردد.
- مواد غذایی بدون چربی مصرف شود چون چربی زیاد قند خون را سریع بالا می رود.
- لبنیات کم چرب مصرف شود.
- همیشه منظم، سر وقت و یکسان غذا بخورید. وعده های اصلی و میان وعده ها سر ساعت مصرف شوند.
- فاصله وعده اصلی با میان وعده ۲ تا ۳ ساعت باشد.
- میان وعده قبل از خواب فراموش نشود.
- مقدار کربوهیدرات تمام وعده های غذایی متعادل باشد این روش به ثبات قند خون کمک می کند.
- از مصرف غذاهای شیرین، مربا، نوشابه گازدار، بستنی، انواع شیرینی خودداری شود



دیابت

وکاهش قند خون و اقدامات ضروری:

مصرف زیاد انسولین یا تزریق اشتباه انسولین ، مصرف مواد غذایی خیلی کم ، فراموشی یک وعده غذایی ، ورزش طولانی مدت و شدید بدون تغذیه مناسب باعث کاهش قند خون به کمتر از ۷۰ میلی گرم در دسی لیتر می شود که علائم آن شامل سردرد ، رنگ پریدگی ، عرق سرد ، سرگیجه ، تبش قلب ، لرزش ، دوبینی ، لکنت زبان و در حالت شدید تر بیهوشی می باشد . در این شرایط در صورتیکه بیمار هوشیار باشد به سرعت یک نوشیدنی شیرین مانند نصف لیوان (۱۲۰ سی سی) آبمیوه طبیعی یا صنعتی مانند آب پرتقال ، آب سیب ، یک سوم لیوان آب انگور یا ۱۵ گرم (۱ قاشق غذاخوری) عسل یا شکر یا ۵ حبه قند در نصف لیوان آب حل شود و به بیمار بدهید . از شیرینی های جامد استفاده نکنید تا در صورت تشنج غذا به راههای هوایی کودک وارد نشود . در صورت بیهوشی برای کودکان زیر ۵ سال مینی دوز آمپول گلوکاگون و برای کودکان بالای ۵ سال فول دوز آمپول گلوکاگون به صورت عضلانی تزریق شود و بعد از ۱۵ دقیقه قند خون چک شود اگر بالای ۷۰ بود یک وعده اسنک باید بخورد در صورتی که همچنان قند خون زیر ۷۰ باشد و بیمار هوشیار باشد می توانید از نوشیدنی های ذکر شده مجدد به بیمار بدهید . تا ۲ بار از موارد ذکر شده به بیمار می دهیم و بعد از ۱۵ دقیقه قند را چک می کنیم در صورتیکه قند زیر ۷۰ بود درمان دارویی می باید انجام پذیرد .

تنظیم کننده : واحد تغذیه

مرکز طبی کودکان - فروردین ۹۵

گرسنگی شدید، پُر خوری را به دنبال دارد و در موقع پُر خوری، کنترل قند خون دیگر هیچ معنایی ندارد.



ضروری در بیماران

توصیه های

دیابتی :

- کاهش اضافه وزن
- کنترل مرتب قند خون
- پیاده روی و افزایش فعالیت های بدنی. (قبل و بعد و در حین ورزش قند خون باید چک شود تا در صورت بالا بودن با انسولین کم شود. در حین ورزش بیمار نیاز به مواد قندی مانند شکلات ، آبنبات دارد و نباید ورزش بیش از ۱ ساعت طول بکشد. در ورزش سنگین هر نیم ساعت ۱ بار ورزشکار دیابتی باید تغذیه شود)
- عدم استفاده از کفش های تنگ و شستشوی مرتب پاها با آب گرم و ماساژ دادن پاها
- در بیماران دیابتی نوع ۱ محل تزریق انسولین هر روز عوض شود و هر بار حدود ۱ سانتی متر با محل تزریق قبلی فاصله داشته باشد زیرا تزریق در یک محل باعث تورم و جذب کمتر انسولین می شود
- بعد از تزریق محل تزریق شده نباید فعالیت داشته باشد چون در اثر فعالیت انسولین از محل تزریق خارج شده و اثر تزریق کم می شود و قند خون بالا می رود

دیابت بیماری است که در آن بدن توانایی تولید انسولین را از دست می دهد و یا بدن در برابر انسولین مقاوم می شود و انسولین نمی تواند عملکرد طبیعی خود را داشته باشد. انسولین هورمونی است که توسط لوزه المعده در بدن تولید می گردد و باعث می شود قند غذا به صورت گلوکز مورد استفاده بدن قرار بگیرد

گلوکز (قند خون) منبع اصلی انرژی سلول است

تشخیصی :

آزمایش قند خون ناشتا (FBG) ، تست تحمل گلوکز خوراکی (OGTT) و تست HbA1C از انواع روش های تشخیصی در تمام انواع دیابت می باشند.

قند خون ناشتا	قند خون ۲ ساعت
قند خون نرمال	کمتر از ۱۴۰
مرحله پیش دیابت	۱۴۰ - ۱۹۹
دیابت	بیشتر از ۲۰۰

انواع دیابت :

- دیابت نوع ۱
- دیابت نوع ۲
- دیابت بارداری
- دیابت بی مزه
- دیابت متفرقه