

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

آموزش دیابت نوع ۱

www.kejab.ir

عنوان و پدیدآورنده: آموزش دیابت نوع ۱/ تألیف مرکز تحقیقات دیابت، پژوهشکده علوم غدد و متابولیسم دانشگاه علوم پزشکی تهران؛ ویراستار علمی و ادبی ساسان شرقی.

مشخصات نشر: تهران: ویستا، ۱۳۹۰.

مشخصات ظاهری: ۲۱ص: مصور (رنگی): ۹/۵ × ۱۹ س.م.

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۹۹۷-۷۷-۰

وضعیت فهرست نویسی: فیا

موضوع: دیابت

موضوع: انسولین

موضوع: دیابت — عوارض و عواقب

موضوع: دیابت — تغذیه

شناسه افزوده: شرقی، ساسان، ۱۳۴۵ - ویراستار

شناسه افزوده: دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران. مرکز تحقیقات دیابت

شناسه افزوده: دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران. پژوهشکده علوم غدد و متابولیسم

رده‌بندی کنگره: RC۶۶۰/۷۵۳۹۰

رده‌بندی دیویی: ۶۱۶/۴۶۲

شماره کتابشناسی ملی: ۲۵۳۳۱۹۳

نام کتاب:	آموزش دیابت نوع ۱
تألیف:	مرکز تحقیقات دیابت/ پژوهشکده علوم غدد و متابولیسم دانشگاه علوم پزشکی تهران
ناشر:	ویستا
ویراستار علمی و ادبی:	ساسان شرقی
مدیر اجرایی:	آزاده هاشمی
لیتوگرافی، چاپ و صحافی:	سعید دانش
نوبت چاپ:	اول
سال انتشار:	۱۳۹۰
شمارگان:	۳۰۰۰ جلد
بهاء:	۵۰۰۰ ریال

پژوهشکده علوم غدد و متابولیسم دانشگاه علوم پزشکی تهران:

تهران، خیابان کارگر شمالی، بیمارستان شریعتی، طبقه پنجم،

کد پستی: ۱۴۱۱۴۱۳۱۳۷، تلفن: ۸-۸۸۲۲۰۰۳۷، نمابر: ۸۸۲۲۰۰۵۲

پست الکترونیک: emrc@tums.ac.ir

شابک:

ISBN: 978-964-2997-77-0



حق چاپ محفوظ است

فهرست مطالب

۲	 مقدمه
۴	 دیابت چیست؟
۴	 دیابت نوع ۱ چیست؟
۵	 دیابت نوع ۲ چیست؟
۶	 نکات مشترک دیابت نوع ۱ و ۲ کدامند؟
۶	 چه تفاوتی بین دیابت نوع ۱ و ۲ وجود دارد؟
۶	 علائم و نشانه‌های دیابت نوع ۱ چیست؟
۶	 درمان دیابت نوع ۱
۷	 انسولین چیست؟
۸	 علائم افزایش قند خون
۹	 علائم کاهش قند خون (هیپوگلیسمی)
۱۰	 علل بروز هیپوگلیسمی (کاهش قند خون)
۱۱	 در صورت کاهش قند خون چه باید کرد؟
۱۳	 پرهیز غذایی و دیابت
۱۴	 محتوای غذایی فرد دیابتی
۱۶	 پایش منظم قند خون چگونه است؟
۱۷	 عوارض درازمدت دیابت چیست؟
۱۹	 توصیه‌های لازم جهت جلوگیری از پیشرفت عوارض دیابت
۲۰	 در هر جلسه معاینه، پزشک شما موارد زیر را کنترل می‌کند
۲۱	 نکات زیر می‌توانند در زمینه مراقبت از خود مفید باشند

مقدمه

در اثر عواملی همچون افزایش شیوع چاقی ناشی از شکل نادرست زندگی شهر نشینی و افزایش سن جوامع بشری، شیوع بیماری دیابت در جهان به سرعت رو به افزایش است و متأسفانه این افزایش در کشورهای در حال توسعه از جمله در کشور ما چشمگیرتر است؛ چنان که در حال حاضر حدود ۲۰۰ میلیون نفر در دنیا و بالغ بر ۳ میلیون نفر در ایران به این بیماری مبتلا هستند. مبتلایان به دیابت بیش از دیگران در معرض خطر بروز عوارضی مانند اختلالات بینایی، حملات قلبی - عروقی، قطع پا و یا نارسایی کلیوی قرار دارند. مطالعات اخیر نشان داده اند که با رعایت برنامه غذایی سالم (اعتدال در مصرف غذا) و داشتن فعالیت فیزیکی منظم، تنظیم دقیق قند خون (با مصرف داروهای خوراکی و یا انسولین)، فشار خون و سطح چربی های خون، از بروز بسیاری از این عوارض جلوگیری می شود و بدین طریق بیماران دیابتی می توانند از یک زندگی سالم و طول عمر طبیعی بهره مند گردند. لذا در کشور ما همانند بسیاری از کشورهای دیگر برنامه های آموزشی مبسوطی برای ارتقاء سطح آگاهی افراد جامعه نسبت به جنبه های مختلف دیابت در حال اجرا هستند.

در این راستا، مرکز تحقیقات دیابت پژوهشکده علوم غدد و متابولیسم دانشگاه علوم پزشکی تهران با همکاری بنیاد امور بیماری های خاص، اقدام به تهیه و تکثیر کتابچه های آموزشی بیماران دیابتی نموده است. هر ساله این کتابچه ها با استناد به تازه ترین یافته های علمی در زمینه دیابت و تحت نظر متخصصین غدد بازبینی می شوند. بدیهی است توصیه های مندرج در این کتابچه ها، به هیچ وجه جایگزین درمان پزشکی نمی باشند.

لازم به ذکر است که بیماران دیابتی جهت دریافت اطلاعات بیشتر در این زمینه می توانند به آدرس الکترونیکی <http://emri.tums.ac.ir>

مراجعه نموده و یا از طریق تماس تلفنی با شماره ۰۹۶۸۸ (Hot line) جواب سوالات خود را در زمینه دیابت دریافت نمایند.

کتابچه حاضر با تلاش همکاران محترم:

آقایان دکتر محمد پژوهی، دکتر حمیدرضا آقایی میسیدی، دکتر محسن خوش نیت نیکو، دکتر ساسان شرقی، دکتر مهناز لنکرانی، دکتر محمدرضا مهاجری تهرانی، دکتر عذرا طباطبایی ملاذی و خانم مریم پیمانی تهیه و بازبینی شده است.

امید است که با یاری خداوند متعال، این اثر بتواند برای کنترل بهتر بیماری دیابت در بیماران مبتلا به این بیماری مفید باشد.

دکتر باقر لاریجانی

ریس پژوهشکده علوم غدد و متابولیسم

تابستان ۱۳۹۰



دیابت چیست؟

بدن ما برای تولید انرژی به سوخت نیاز دارد، که از مواد غذایی به دست می آید. این مواد نهایتاً در بدن به یک قند ساده به نام گلوکز تبدیل می شوند. گلوکز وارد جریان خون و سپس سلول ها شده و برای تولید انرژی و رشد بدن مورد استفاده قرار می گیرد. در صورتی که قند به علت وارد نشدن به سلول ها در خون باقی بماند، قند خون افزایش می یابد. این واقعه چیزی است که در بیماری دیابت رخ می دهد.

علت بروز این بیماری، کمبود انسولین یا عمل نکردن آن است. انسولین هورمونی است که از غده لوزالمعده (پانکراس) ترشح می شود. این ماده کلیدی، موجب ورود قند به سلول ها می شود تا قند، جهت تأمین انرژی مورد استفاده قرار گیرد یا برای مصارف بعدی ذخیره گردد. بدون وجود انسولین، قند نمی تواند از جریان خون خارج و وارد سلول ها شود.

دیابت به دو نوع عمده دیده می شود: دیابت نوع ۱ و دیابت نوع ۲.

دیابت نوع ۱ چیست؟

در این نوع دیابت، غده پانکراس توانایی تولید انسولین را ندارد و تولید انسولین بسیار کم یا متوقف می شود. دیابت نوع ۱ معمولاً در دوران کودکی یا نوجوانی آغاز می شود، اما ممکن است در هر سنی شروع شود. متخصصان، این نوع دیابت را یک بیماری خود ایمنی دانسته و معتقدند که عامل وراثت و عوامل محیطی به درجات نامعلوم در ایجاد آن موثر هستند.