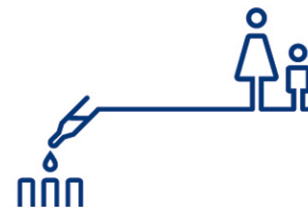


مرحله پیش دیابت^۱

پیش از ابتلا به دیابت نوع ۲، معمولاً افراد به شرایطی دچار می شوند که در آن هیچ یک از علائم مربوط به دیابت مشاهده نمی شود، که به این حالت مرحله پیش دیابت گفته می شود. در این حالت قند خون فرد بالاتر از میزان طبیعی بوده ولی نه به میزانی که به عنوان دیابت شناخته شود. هم اکنون پزشکان بیش از گذشته بر تشخیص مرحله پیش دیابت به عنوان راهی برای پیشگیری از ابتلا به دیابت نوع ۲ و همچنین عوارض آن از جمله مشکلات قلب و عروق و چشم و کلیه تاکید می کنند. پزشکان بر این باورند که روند پیشرفت این عوارض معمولاً پیش از آگاهی فرد از ابتلا به دیابت نوع ۲ آغاز می شود.^۱

علائم مرحله پیش دیابت^۱

اگرچه مرحله پیش دیابت معمولاً علائمی همچون تشنگی غیر عادی، تکرر ادرار، تاری دید و خستگی ندارد، با این حال ممکن است گاهی علائمی همچون تشنگی غیر عادی، تکرر ادرار، تاری دید و خستگی زیاد نیز در آن مشاهده شود. علاوه بر این، براساس نتیجه آزمایش قند خون هم می توان مرحله پیش دیابت را تشخیص داد.^۱



علائم هشدار دهنده ابتلا به دیابت^۲

پر ادراری^۳

چون بدن برای رهایی از گلوکز انباشته شده در خون، آن را از طریق ادرار دفع می کند.



پر خوری^۳

چون سلول ها قادر به استفاده از مولکول های گلوکز خون و تامین انرژی از آنها نمی باشند.



پر نوشی^۳

چون بدن می خواهد حجم آبی که از طریق ادرار از دست داده جبران کند.



احساس خستگی زیاد^۳

چون بدن با وجود پر خوری نمی تواند از گلوکز برای تامین انرژی استفاده کند.



References: 1. Kasper D, Fauci A, Hauser S, Longo D, Jameson J, Loscalzo J, et al. Harrison's principle of internal medicine. 21th Edition, 2022. 2. Beaser RS, et al. Joslin's Diabetes Deskbook, A Guide for Primary Care Providers. 3rd Edition. 2014. 3. American Diabetes Association, Standards of Medical Care in Diabetes 2022;45.

شرکت نو نور ديسک پارس شماره ثبت: ۲۴۷۷۲۵
تهران، خیابان ولیعصر، خیابان ناصری، ساختمان کیان شماره ۲۵۵۱، طبقه ۱۴
کدپستی: ۱۹۶۸۴۴۱۹۵ تلفن: ۸۸۶۴۵۲۲۱ فکس: ۸۸۶۴۵۲۳۰

تشخیص دیابت^۲

شما می توانید با آزمایش قند خون ناشتا و قند خون بعد از غذا از وضعیت سلامت یا ابتلا به دیابت با تشخیص پزشک معالجتان مطلع شوید.

قند خون طبیعی

< ۱۰۰ mg/dl : قند خون ناشتا (FPG)^۳

< ۱۴۰ mg/dl : تست تحمل گلوکز خوراکی (OGTT)^۲

قند خون در مرحله پیش دیابت

۱۰۰-۱۲۵ mg/dl : قند خون ناشتا (FPG)^۳

۱۴۰-۱۹۹ mg/dl : تست تحمل گلوکز خوراکی (OGTT)^۲

قند خون در فرد مبتلا به دیابت

≥ ۱۲۶ mg/dl : قند خون ناشتا (FPG)^۳

یا
≥ ۲۰۰ mg/dl : تست تحمل گلوکز خوراکی (OGTT)^۲

تست تحمل گلوکز خوراکی: OGTT
قند خون ناشتا: FPG

اهداف کنترل دیابت^۲

اگر چه اهداف کنترل قند خون در افراد مختلف متفاوت است ولی معمولاً در اکثر افراد دیابتی هدف کنترل دیابت اعداد جدول زیر است:

شاخص های آزمایشگاهی

اهداف کنترل

قند خون ناشتا ^۳	۸۰ تا ۱۳۰ میلی گرم در دسی لیتر
قند خون بعد از غذا ^۳	کمتر از ۱۸۰ میلی گرم در دسی لیتر
(HbA _{1c}) هموگلوبین ای-وان - سی ^۳	کمتر از ۷٪
تری گلیسرید ^۳	کمتر از ۱۵۰ میلی گرم در دسی لیتر
LDL کلسترول بد ^۳	کمتر از ۱۰۰ میلی گرم در دسی لیتر
HDL کلسترول خوب ^۳	بیشتر از ۵۰ میلی گرم در دسی لیتر در بانوان بیشتر از ۴۰ میلی گرم در دسی لیتر در آقایان
فشار خون ^۳	کمتر از ۱۴۰/۹۰ میلی متر جیوه

دیابت چیست؟

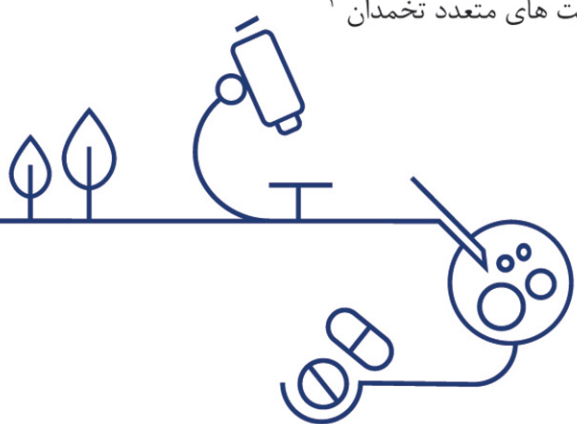
دیابت نوع ۲:

۹۵-۹۰ درصد از موارد کل دیابت را به خود اختصاص می دهد، در دیابت نوع ۲، پانکراس هنوز انسولین می سازد ولی ترشح آن کاهش یافته یا به درستی در بدن عمل نمی نماید. زیرا سلول ها نسبت به عمل انسولین مقاومت می کنند، که دلیل اصلی این مقاومت چاقی و اضافه وزن است.

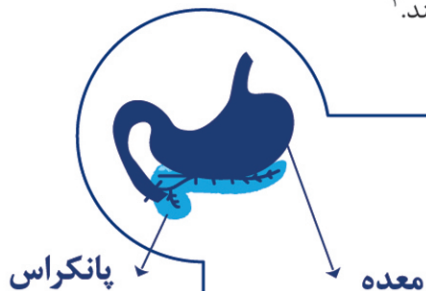


عوامل خطر دیابت نوع ۲:

- چاقی و اضافه وزن^۲
- سابقه خانوادگی دیابت^۲
- سن بالای ۴۵ سال^۲
- سابقه به دنیا آوردن نوزاد بالای ۴ کیلو گرم^۲
- سابقه ابتلا به دیابت بارداری^۲
- عدم فعالیت بدنی^۳
- بالا بودن چربی و فشار خون^۲
- کیست های متعدد تخمدان^۲



پانکراس، غده ای در بدن شماسست که در زیر و پشت معده قرار دارد . این غده با ترشح انسولین قند خون شما را تنظیم می کند . انسولین، همانند کلیدی است که درب های ورود قند به سلول را باز می کند. این هورمون به گلوکز اجازه ورود به سلول را می دهد. اما در بدن افراد مبتلا به دیابت انسولین ساخته نمی شود و یا به طور صحیح عمل نمی کند. در نتیجه گلوکز نمی تواند به طور طبیعی وارد سلول شود و سطح قند خون افزایش می یابد. افزایش طولانی مدت قند خون، فرد را به عوارض دیابت مبتلا می کند.^۲



انواع دیابت^۱

دیابت نوع ۱

دیابت نوع ۲

دیابت نوع ۱:

۵ تا ۱۰ درصد از موارد ابتلا به دیابت را به خود اختصاص می دهد. در دیابت نوع ۱، پانکراس قادر به ساختن انسولین نمی باشد. بدن همچنان از طریق مصرف غذا گلوکز دریافت می کند. اما گلوکز نمی تواند وارد سلول شود. برای حل این مشکل فردی که به دیابت نوع ۱ مبتلاست، نیاز به دریافت انسولین از طریق تزریقات منظم دارد.

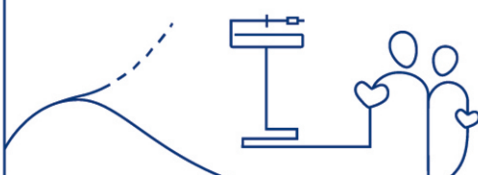
دیابت چیست؟

دیابت ملیتوس که به عنوان دیابت شناخته می شود . ترکیبی از دو کلمه دیابت و ملیتوس است. کلمه دیابت برگرفته از کلمه یونانی سیفون است که نشان دهنده ی دو ویژگی پرادراری وپرنوشی در افراد مبتلا به دیابت می باشد و کلمه ملیتوس از کلمه ی لاتین به معنی عسل گرفته شده است که نشان دهنده وجود قند در ادرار افراد مبتلا به دیابت می باشد. دیابت نوعی بیماری است که بر چگونگی استفاده بدن از گلوکز اثر میگذارد.^۱ گلوکز قندی است که بدن به عنوان سوخت اصلی از آن استفاده می کند همانطور که ضبط صوت به برق نیاز دارد بدن شما برای فعالیت به گلوکز نیاز دارد.



نحوه استفاده بدن از گلوکز به صورت زیراست^۲

- ۱) غذایی که شما می خورید، جذب شده و کربوهیدرات غذا یا بخشی از آن به صورت گلوکز وارد جریان خون می شود.^۲
- ۲) پانکراس (غده سازنده و ترشح کننده انسولین در بدن) انسولین را به جریان خون وارد می کند.^۲
- ۳) انسولین کمک می کند گلوکز وارد سلول های بدن شما شود. بدن با سوزاندن گلوکز انرژی مورد نیاز خود را به دست می آورد.^۲



کبری بیگلو
دیابت نوع ۲
ایران

