

دیابت چیست؟

دیابت نوع ۱^۱

در دیابت نوع ۱، سیستم ایمنی بدن به اشتباه سلول‌های بتای پانکراس را که انسولین تولید می‌کنند به عنوان مهاجم خارجی در نظر می‌گیرد و آن‌ها را از بین می‌برد. وقتی سلول‌های بتا به اندازه کافی از بین می‌روند، پانکراس نمی‌تواند انسولین بسازد یا مقدار کمی از آن تولید می‌کند که باعث می‌شود برای ادامه حیات، نیاز به دریافت انسولین داشته باشید.

- اغلب اوقات، دیابت نوع ۱ در افراد جوان تشخیص داده می‌شود، اما می‌تواند در هر فردی در هر سنی ایجاد شود. امروزه دانشمندان و محققان مطمئن نیستند که چگونه از ابتلا به دیابت نوع ۱ جلوگیری کنند یا چه چیزی باعث آن می‌شود.

دیابت نوع ۲^۲

در دیابت نوع ۲، بدن نمی‌تواند به درستی از انسولین استفاده کند؛ که به این وضعیت، مقاومت به انسولین گفته می‌شود. در ابتدا، سلول‌های بتای پانکراس انسولین اضافی تولید می‌کنند تا آن را جبران کنند. ولی با گذشت زمان، پانکراس نمی‌تواند انسولین کافی برای نگه داشتن گلوکز خون شما در سطوح طبیعی تولید کند.

- دیابت نوع ۲ اغلب در افراد میانسال و سالمند ایجاد می‌شود اما شیوع آن در افراد جوان در حال افزایش است.

دیابت بارداری^۳

علت دقیق دیابت بارداری نامشخص است. هورمون‌های جفت که باعث رشد کودک می‌شوند، گاهی اوقات می‌توانند انسولین مادر را مسدود کنند و منجر به مقاومت به انسولین شوند. اگر بدن نتواند در دوران بارداری انسولین کافی تولید کند، گلوکز در خون باقی می‌ماند و منجر به افزایش گلوکز خون می‌شود.

- اگر دیابت بارداری در شما تشخیص داده شد، به این معنا نیست که قبل از بارداری دیابت داشته‌اید یا اینکه بعد از زایمان به آن مبتلا خواهید شد.

پیش‌دیابت^۴

اصطلاح پیش‌دیابت، برای افرادی استفاده می‌شود که سطح گلوکز خون یا $HbA1c$ آن‌ها هنوز به تعریف دیابت نرسیده است، اما متابولیسم غیرطبیعی کربوهیدرات‌ها در بدن آن‌ها، موجب شده تا سطح قند خون‌شان در محدوده‌ای بین میزان طبیعی و دیابت قرار گیرد.

- پیش‌دیابت، حالتی میانی بین قند خون طبیعی و دیابت، و یک عامل خطر مهم برای پیشرفت به دیابت نوع ۲ و همچنین بیماری‌های قلبی-عروقی است.

پیش‌دیابت با چاقی (به ویژه چاقی شکمی)، تری‌گلیسیرید، کلسترول و فشار خون بالا ارتباط دارد.^۵

دیابت چیست؟^۱

دیابت یک بیماری مزمن است و زمانی رخ می‌دهد که پانکراس (لوزالمعده) دیگر نمی‌تواند انسولین بسازد یا بدن نمی‌تواند به طور موثر از انسولین استفاده کند.

انسولین، توسط پانکراس ساخته می‌شود. این هورمون مانند یک کلید عمل می‌کند و اجازه می‌دهد گلوکز حاصل از مواد غذایی خورده شده، برای تولید انرژی، از جریان خون وارد سلول‌های بدن شود.

هنگامی که بدن نتواند به طور موثر انسولین تولید کند یا از آن استفاده کند، منجر به افزایش سطح گلوکز خون می‌شود که به آن هایپرگلیسمی می‌گویند.

علامین شایع دیابت:^۲

- تکرر ادرار
- احساس تشنگی شدید
- احساس گرسنگی شدید با وجود مصرف مواد غذایی
- خستگی مفرط
- کاهش وزن با وجود مصرف مواد غذایی بیشتر (در دیابت نوع ۱)
- سوزن سوزن شدن، درد یا بی‌حسی در دست یا پاها (در دیابت نوع ۲)
- بریدگی‌ها/کبودی‌هایی که دیر بهبود می‌یابند
- تاری دید

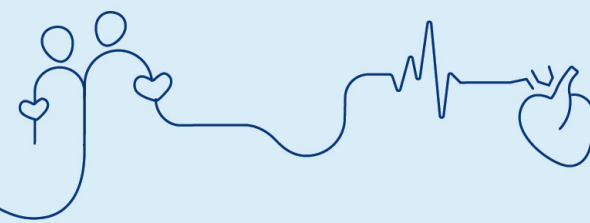
What is **Diabetes**?

Driving change | in diabetes



کاهش وزن از میزان پایه
۳٪ الی ۷٪

سطح قند خون و سایر عوامل خطر بیماری‌های
قلبی عروقی را بهبود می‌بخشد.^۹



REFERENCES

1. <https://idf.org/about-diabetes/what-is-diabetes/>
2. <https://diabetes.org/about-diabetes/warning-signs-symptoms>
3. <https://diabetes.org/about-diabetes/type-1>
4. <https://diabetes.org/about-diabetes/type-2>
5. <https://diabetes.org/living-with-diabetes/pregnancy/gestational-diabetes>
6. https://diabetesjournals.org/care/article/48/Supplement_1/S27/157566/2-Diagnosis-and-Classification-of-Diabetes
7. https://diabetesjournals.org/care/article/48/Supplement_1/S50/157550/3-Prevention-or-Delay-of-Diabetes-and-Associated
8. https://diabetesjournals.org/care/article/48/Supplement_1/S128/157561/6-Glycemic-Goals-and-Hypoglycemia-Standards-of
9. https://diabetesjournals.org/care/article/48/Supplement_1/S167/157555/8-Obesity-and-Weight-Management-for-the-Prevention
10. <https://diabetes.org/about-diabetes/diagnosis>

NNP/EDU/349/Dec.2024



اسکن کنید



برای دسترسی به محتواهای آموزشی
بیشتر در زمینه دیابت، به **NovoCare.ir**
مراجعه نمایید یا کد روبرو را اسکن نمایید.

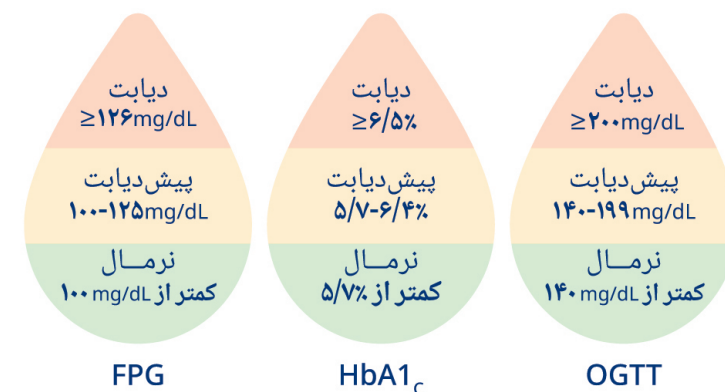
شرکت نوو نورددیسک پارس: تهران، خیابان ولیعصر، خیابان ناصری، ساختمان کیان، شماره ۲۵۵۱، طبقه ۱۴
کدپستی: ۱۹۶۸۶۴۳۱۹۵ | تلفن: ۸۶۴۵۲۲۱ | فکس: ۸۶۴۵۲۳۰

مرکز آموزش شرکت
نوو نورددیسک پارس
۸۷ ۷۰۰ ۹۳۲
۸۸ ۲۰ ۶۶ ۷۷



تشخیص دیابت^{۱۰}

دیابت ممکن است بر اساس معیارهای هموگلوبین A1c یا گلوکز پلاسما تشخیص داده شود.



OGTT: تست تحمل گلوکز خوراکی
HbA1c: هموگلوبین A1c
FPG: گلوکز پلاسما ناشتا

اهداف مدیریت دیابت^۸

اهداف قند خون برای بسیاری از بزرگسالان مبتلا به دیابت (غیر باردار):



اگرچه کاهش وزن مهمترین عامل در کاهش خطر ابتلا به دیابت است، اما ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی در هفته، حتی بدون دستیابی به هدف کاهش وزن، خطر بروز دیابت نوع ۲ را تا ۴۴ درصد کاهش می‌دهد.^۹



ارتباط بین HbA1c و میانگین قند خون^۶

HbA1c (%)	قند خون (mg/dL)
۵	۹۷ (۷۶-۱۲۰)
۶	۱۲۶ (۱۰۰-۱۵۲)
۷	۱۵۴ (۱۲۳-۱۸۵)
۸	۱۸۳ (۱۴۷-۲۱۷)
۹	۲۱۲ (۱۷۰-۲۴۹)
۱۰	۲۴۰ (۱۹۳-۲۸۲)
۱۱	۲۶۹ (۲۱۷-۳۱۴)
۱۲	۲۹۸ (۲۴۰-۳۴۷)



بیشگیری از دیابت نوع ۲^۷

۱ فعالیت بدنی

فعالیت بدنی با شدت متوسط، مانند پیاده‌روی سریع به مدت ۱۵۰ دقیقه در هفته، اثرات مفیدی را در افراد مبتلا به پیش‌دیابت نشان داده است.

۲ تغذیه

کیفیت کلی غذای مصرفی با تاکید بر غلات کامل، حبوبات، آجیل، میوه‌ها و سبزیجات و مصرف حداقلی غذاهای فرآوری شده، با خطر پایین دیابت نوع ۲ ارتباط دارد.



۳ خواب کافی

یافته‌ها نشان می‌دهند که علاوه بر اهمیت مدت کافی و کیفیت مطلوب خواب، در افرادی که دیر می‌خوابند و دیر از خواب بیدار می‌شوند، خطر ابتلا به دیابت نوع ۲، دو و نیم برابر بیشتر از کسانی است که زود می‌خوابند و زود از خواب بیدار می‌شوند.

