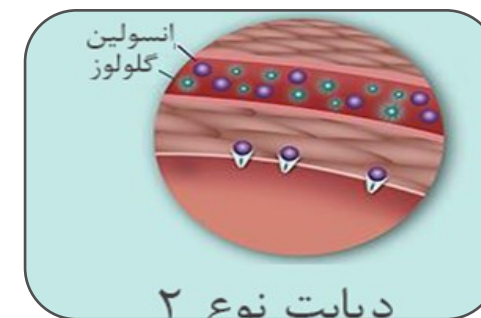




دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی البرز
مرکز آموزشی و درمانی سردار سپهر شهید حاج قاسم سلیمانی



مرکز آموزشی و درمانی

سردار سپهر شهید حاج قاسم سلیمانی

دیابت غیر وابسته به انسولین

تهیه کننده: واحد آموزش سلامت

تایید کننده: کمیته آموزش بیمار

تاریخ تهیه: ۱۴۰۴

شماره واحد آموزش به بیمار: ۰۲۶۳۵۷۷۱۱۲۵

منابع: ClinicalKey, WebMD, Mayo clinic

شرح بیماری

دیابت شیرین غیر وابسته به انسولین (دیابت نوع 2) در نتیجه ناتوانی بدن از استفاده بهینه از انسولین تولیدی رخ می دهد. در این شرایط بدن، قادر به استفاده و ذخیره گلوکز (قند) نمی باشد و گلوکز به جای تبدیل به انرژی به جریان خون بازگشته و سبب ایجاد علائم مختلف می گردد. دیابت شیرین غیر وابسته به انسولین در افراد بزرگسال چاق شیوع بیشتری نسبت به سایرین دارد. تمام سلول های بدن برای انتقال قند از خون به درون سلول ها نیازمند انسولین هستند.

علائم

به دنبال این بیماری علائم زیر در فرد ممکن است بروز نماید:

- خستگی
- تشنگی زیاد
- اشتهای زیاد
- دفع ادرار به دفعات زیاد
- کاهش مقاومت به عفونت ها، خصوصاً عفونت های مجاری ادراری و عفونت های قارچی پوست، دهان، یا مجرای تناسلی

علل شایع

- از عللی که در ایجاد این بیماری می تواند تأثیر گذار باشد به موارد زیر می توان اشاره نمود:
- اختلال در استفاده از انسولین در سلول های بدن به علل نامعلوم
- ناکافی بودن انسولین تولید شده از لوزالمعده برای حفظ کار طبیعی سلول های بدن
- عوامل شایع افزایش دهنده خطر ابتلاء به بیماری عبارتند از:
- چاقی و کم تحرکی

- استرس (فشارهای روحی)

- حاملگی



- استفاده از داروها مانند قرص های ضد بارداری، کورتیزول

عوارض احتمالی

از عوارضی که به دنبال بروز مرض قند در فرد ایجاد می شود به موارد زیر می توان اشاره نمود:

- اختلال بینایی
- بیماری های قلبی - عروقی (مانند گرفتگی عروق و بیماری عروق کرونر قلب)
- پایین افتادن قند خون، در صورت استفاده از قرص های کاهش دهنده قند خون (این مسأله ندرتاً رخ می دهد).
- بیماری رگ های محیطی، که در نتیجه ممکن است پا دچار زخم و حتی قانقاریا شود یا مردان ناتوانی جنسی پیدا کنند.

تشخیص

تشخیص توسط پزشک با اخذ شرح حال و معاینه دقیق بیمار صورت می پذیرد. در صورت نیاز از دیگر روش های تشخیصی از جمله موارد زیر استفاده می شود.

آزمایشات خون و ادرار برای اندازه گیری قند خون (گلوکز)، چربی خون و سایر آزمایشات جهت تشخیص و پیگیری درمان

درمان

- هر چقدر می توانید درباره کنترل دیابت و شناسایی علائم افزایش یا کاهش قند خون اطلاعات کسب کنید. روش های کنترل قند خون در خانه را فرا بگیرید و به طور منظم به کار بگیرید.



- ممکن است جراحی برای درمان بعضی از عوارض مانند کاهش بینایی، قانقاریا، یا بیماری رگ های قلب نیاز باشد.

شیوه تزریق انسولین:

- انسولین را در دو طرف شکم به فاصله چهار انگشت از ناف (دور ناف)، قسمت بالا و بیرونی بازوها، بالا و بیرون ران تزریق کنید.
- در ناحیه شکم با زاویه 90 درجه یا مستقیم، بازو و ران با زاویه 45 درجه یا مایل تزریق کنید.
- تزریق انسولین را به صورت چرخشی انجام داده و فاصله هر تزریق با تزریق بعدی را 2 سانتیمتر در نظر بگیرید.
- در صورت مصرف قرص قند، همزمان و یا حداکثر نیم ساعت بعد از قرص، غذا خورده شود و سعی کنید قرص ها را در یک زمان مشخص از روز مصرف کنید.

فعالیت

- در زمانی که به مرض قند مبتلا هستید از نظر فعالیت محدودیتی وجود ندارد ولی ورزش منظم روزانه یک جنبه مهم در کنترل دیابت به شمار می رود که لازم است در این زمینه با پزشک خود مشورت کنید.

رژیم غذایی و تغذیه

- از روغن زیتون جهت سرخ کردن غذا استفاده نکنید.
- روزانه شش تا هشت لیوان مایعات بدون شیرینی بنوشید.
- از کره حیوانی، خامه، کره مغزها، روغن نارگیل و ... به ندرت استفاده کنید.
- از بستنی کم تر استفاده کنید.
- حداکثر هفته ای دو بار از تخم مرغ استفاده کنید.
- سعی کنید ماهی بیشتری مصرف کنید. ماهی آب پز یا کبابی مناسب تر از ماهی سرخ کرده است.

داروها

امکان دارد توسط پزشک داروهای خوراکی برای کاهش قند خون (داروهای کاهنده قند خون) تجویز شوند. البته تجویز این داروها همیشه ضرورت ندارد. با طبیعی شدن وزن اغلب می توان مصرف این داروها را متوقف کرد.

در چه شرایطی به پزشک مراجعه نمائید؟

در صورت بروز علائم زیر به پزشک مراجعه نمایید:

- ضعف
- تعریق
- رنگ پریدگی
- تند شدن ضربان قلب
- تشنج
- بی حسی
- سوزن سوزن شدن
- درد در پاها یا دست ها
- عفونتی که در عرض 3 روز خوب نشود.
- درد قفسه سینه
- بدتر شدن علائم اولیه علی رغم پابندی به درمان
- کاهش سطح هوشیاری