

به نام خدا

روز جهانی دیابت:

تاریخ ۱۴ نوامبر (سالگرد تولد فردریک بانتینگ کاشف انسولین) به عنوان روز رسمی و جهانی دیابت معرفی شده است. هدف از نامگذاری چنین روزی آشنایی و اطلاع رسانی عموم مردم درباره دیابت، عوارض، پیشگیری و درمان آن است. در کشور ما نیز ۲۳ آبان ماه مصادف با ۱۴ نوامبر به عنوان روز جهانی دیابت با شعار **”دیابت: شناخت خطرات، اقدام مؤثر“** است و از ۲۰ تا ۲۶ آبان ماه به عنوان هفته ملی دیابت می باشد.

دیابت:

دیابت یک بیماری مزمن و متابولیکی است که با افزایش سطح قند خون مشخص می شود. در افراد دیابتی، یا انسولین ساخته شده توسط بدن کافی نیست و یا اینکه بدن نمی تواند از انسولین ساخته شده به درستی استفاده کند. به هر حال در این بیماری بدن نمی تواند قند را از خون به سلول ها برساند. به همین دلیل، سطح قند خون افزایش می یابد.

در مراحل ابتدایی ممکن است دیابت بدون علامت باشد و بسیاری از بیماران به طور اتفاقی در یک آزمایش یا در

حین غربالگری شناسایی می شوند. با بالاتر رفتن قند خون، علائم دیابت آشکارتر می شود.

انواع دیابت:

۱- دیابت نوع یک یا وابسته به انسولین: بیماری مزمن است که در آن پانکراس (لوزالمعده) یا هیچ انسولینی تولید نمی کند و یا مقدار تولید آن بسیار کم است و در نتیجه فقدان انسولین، کنترل قند خون غیرممکن است. معمولاً این نوع دیابت قبل از ۴۰ سالگی بروز پیدا می کند و اوج میزان وقوع آن در حدود ۱۴ سالگی است.

۲- دیابت نوع دو یا غیر وابسته به انسولین: شایع ترین نوع دیابت، دیابت نوع دو است که معمولاً در بزرگسالان رخ می دهد و بدن در برابر انسولین مقاوم می شود و نمی تواند از انسولین تولید شده استفاده کند و در نتیجه قند خون افزایش می یابد. این نوع دیابت معمولاً در افراد بالای ۴۰ سال بروز پیدا می کند. در سه دهه گذشته شیوع دیابت نوع دو در جهان به طرز چشمگیری افزایش یافته است.

۳- دیابت بارداری: در بدن زنان باردار، هورمون های مهارکننده انسولین تولید می شود. معمولاً بین هفته های ۲۴ و ۲۸ بارداری ظاهر می شود و عموماً پس از زایمان از بین می رود.

عوامل ابتلا به دیابت:

همه افراد ممکن است به دیابت نوع دو دچار شوند. با این وجود، عواملی وجود دارد که ممکن است خطر ابتلا به بیماری را افزایش دهند. این عوامل عبارتند از :

- ♦ تجمع چربی در اطراف کمر
- ♦ کم تحرکی و انجام ندادن حرکات ورزشی
- ♦ اضافه وزن
- ♦ سن بالای ۴۰ سال
- ♦ سابقه ژنتیکی در خانواده
- ♦ ابتلا به دیابت بارداری
- ♦ فشار خون بالا
- ♦ چربی خون بالا

ابعاد خودمراقبتی روزانه:

مهمترین عامل بروز عوارض بیماری در بیماران دیابتی، عدم خود مراقبتی است. خودمراقبتی و خودپايشی شامل این موارد است:

- ♦ فعالیت فیزیکی منظم
- ♦ انجام آزمایش قند خون
- ♦ پیگیری رژیم غذایی
- ♦ مصرف به موقع داروها
- ♦ مراقبت عمومی از پاها



دیابت



معاونت غذا و داروی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

اداره تعالی سازمانی

سال ۱۴۰۲



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید بهشتی
معاونت غذا و دارو
اداره تعالی سازمانی

آدرس: تهران، خیابان ولی عصر، مقابل پارک ساعی، کوچه

آبشار، پلاک ۴۷

تلفن گویا: ۸۴۲۴۸ داخلی ۴-۶۳۱۳

پست الکترونیکی: RD_DFD@SBMU.AC.IR

WWW.SBMU.AC.IR

توصیه هایی برای پیشگیری از دیابت:

- ♦ کاهش وزن
- ♦ ورزش کردن
- ♦ کنترل استرس
- ♦ غذا خوردن کافی
- ♦ عدم مصرف دخانیات
- ♦ کاهش مصرف مواد قندی
- ♦ مصرف میوه جات و سبزیجات
- ♦ بررسی سالانه قند خون



منبع: مطالب دفتر نظارت و پایش مصرف فرآورده های

سلامت، سازمان غذا و دارو، آبان ماه ۱۴۰۲