

س ل ا م

سازمان بهداشت جهانی



پیشگیری و درمان  
دیابت  
مستدام  
سلامت جهانی

## دیابت چیست؟

اشکال در سیستم سوخت رسانی بدن را که به دلیل کمبود انسولین به وجود می آید "دیابت" می خوانند. انسولین هورمونی است که توسط پانکراس - اندام تولید کننده آنزیم گوارش - ساخت می شود و برای جذب انرژی مواد غذایی ضروری است.

## انواع دیابت

- ۱- وابسته به انسولین یا نوع یک : در این نوع بیماری دیابت، بیمار یا مقدار کمی انسولین تولید می کند
- ۲- دیابت غیر وابسته به انسولین یا نوع دو : اما نه به اندازه ای که قند خون را تنظیم کند

## علائم و نشانه های بیماری دیابت

در مراحل ابتدایی ممکن است دیابت بدون علامت باشد. 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 شوند. پرادراری، پرنوشی، پرخوری، کاهش وزن با وجود اشتهای زیاد، خستگی و تاری دید از علایم اولیه شایع دیابت است. بسیاری از بیماران در هنگام تشخیص بیماری چندین سال دیابت داشته اند و حتی دچار عوارض دیابت شده اند.

## علائم و نشانه‌های بیماری دیابت

در مراحل ابتدایی ممکن است دیابت بدون علامت باشد. بسیاری از بیماران به طور اتفاقی در یک آزمایش یا در حین غربالگری شناسایی می‌شوند. با بالاتر رفتن قند خون، علائم دیابت آشکارتر می‌شوند. پرادراری، پرنوشی، پرخوری، کاهش وزن با وجود اشتهای زیاد، خستگی و تاری دید از علائم اولیه شایع دیابت است. بسیاری از بیماران در هنگام تشخیص بیماری چندین سال دیابت داشته‌اند و حتی دچار عوارض دیابت شده‌اند.

در کودکان دچار دیابت نوع یک، علائم معمولاً ناگهانی بارز می‌شوند، این افراد معمولاً قبلاً سالم بوده و چاق نبوده‌اند. در بزرگسالان این علائم معمولاً تدریجی‌تر بارز می‌شوند. عارضه کتواسیدوز می‌تواند به عنوان علامت شروع کننده بیماری هم در دیابت نوع یک بارز شود. در دیابت نوع دو معمولاً فرد تا سال‌ها بدون علامت است. علائم معمولاً خفیف هستند و به طور تدریجی بدتر می‌شوند. در نهایت فرد دچار خستگی مفرط و تاری دید شده و ممکن است دچار دهیدراتاسیون شود.

## توصیه هایی برای پیشگیری از دیابت

- افزایش فعالیت بدنی
- مصرف مقادیر فراوانی فیبر
- ارتقای مصرف غلات کامل
- کاهش دادن وزن اضافی
- پرهیز از رژیم غذایی محدود و زودگذر و اصلاح الگوی غذایی و انتخاب غذاهای سالم تر

## چه کسانی به دیابت مبتلا می شوند؟

همه افراد ممکن است به دیابت نوع دوم دچار شوند. با این وجود، عواملی وجود دارد که ممکن است شما را در خطر بیشتر ابتلا به بیماری قرار دهد. این عوامل عبارتند از:

- 1-تجمع چربی در اطراف کمر و معده
- 2-کم تحرکی و انجام ندادن حرکات ورزشی
- 3-وزن بیش از حد
- 4-سن بالای ۴۵ سال
- 5-سابقه دیابت نوع دوم در خانواده
- 6-ابتلا به دیابت حاملگی
- 7-فشار خون بالا
- 8-تری گلیسیرید بالا
- 9-پایین بودن تجمع لیپوپروتئین و کلسترول ( پایین تر از ۳۵ )