

دیابت بیماری افزایش قند است. قند یا گلوکز از طریق غذاها وارد بدن می شود. انسولین هورمونی است که به گلوکز کمک می کند تا وارد سلولهای بدن شود و به آنها انرژی بدهد. در دیابت نوع ۱، بدن انسولین تولید نمی کند. در دیابت نوع ۲، که نوع شایع تر دیابت است، بدن انسولین را به خوبی نمی سازد یا از آن به درستی استفاده نمی کند. بدون انسولین کافی، گلوکز در خون باقی می ماند و بیماری افزایش قند خون یا دیابت به وجود می آید.

با گذشت زمان، افزایش قند خون می تواند مشکلات جدی ایجاد کند و منجر به آسیب چشم، کلیه و اعصاب شود. دیابت همچنین می تواند باعث بیماری قلبی، سکته مغزی و حتی نیاز به قطع عضو شود. زنان باردار نیز می توانند به دیابت مبتلا شوند، که به آن دیابت بارداری گفته می شود.

علائم دیابت:

- تکرر ادرار
- تشنگی زیاد و پرنوشی
- گرسنگی زیاد
- خستگی
- تاری دید
- بی حسی یا احساس سوزن شدن در پا یا دست ها
- زخمهایی که بهبود نمی یابند
- کاهش وزن غیر قابل توجیه

علائم دیابت نوع ۱ می تواند به سرعت در عرض چند هفته شروع شود. علائم دیابت نوع ۲ غالباً در طی چند سال و به آرامی بروز می کند. اضافه وزن، چاقی و عدم تحرک جسمی در بروز دیابت نوع ۲ موثر هستند.

تشخیص دیابت:

آزمایش های زیر در تشخیص دیابت کمک کننده هستند:

- گلوکز یا قند خون ناشتا (Fasting Blood Sugar - FBS)

جهت بررسی سطح قند خون این آزمایش درخواست می‌شود. نمونه خون مورد نیاز برای این آزمایش خون وریدی است.

در این آزمایش برای اندازه گیری قند خون، فرد حتما باید ناشتا باشد. مدت ناشتایی حدود ۱۰ تا ۱۲ ساعت است. اگر سطح قند خون فردی بعد از ۱۲ ساعت ناشتا بیشتر از ۱۰۰ باشد، نشان دهنده استعداد ابتلا یا به دیابت در طی سال‌های آینده است.

میزان نرمال قند خون بین حداقل ۶۵ تا ۷۰ و حداکثر ۱۰۰ تا ۱۱۰ می باشد، اما اگر در آزمایشهای مکرر میزان آن تغییری نکرد، فرد نیاز به توصیه‌های رژیم‌ی برای پیش‌گیری از ابتلا به دیابت در آینده دارد.

ناشتایی بیشتر از ۱۶ ساعت باعث افزایش کاذب قند خون می‌شود (در صورت گرسنه ماندن زیاد بدن به صورت خودکار مواد دیگر را تبدیل به قند کرده و وارد جریان خون می‌کند که در این صورت قند خون بالا می‌رود). نوشیدن مقدراری آب مجاز است.

بیمارانی که انسولین یا داروهای خوراکی پایین آورنده قند خون مصرف می‌کنند باید بعد از خونگیری داروی خویش را استفاده کنند.

• اندازه گیری قند خون غیر ناشتا (Blood Sugar- BS)

این آزمایش بدون رعایت شرایط ناشتایی قابل انجام است. میزان طبیعی قند خون در این آزمایش کمتر از ۱۴۰ می‌باشد. اگر مقدار قند خون مساوی یا بیشتر از ۱۴۰ باشد، ممکن است نیاز باشد تا آزمایش یک بار دیگر انجام شود.

• آزمایش قند دو ساعت بعد از صبحانه (2 hpp)

برای انجام این آزمایش لازم است ابتدا شرایط ناشتایی به صورت کامل رعایت شود. در این آزمایش دو بار نمونه‌گیری انجام می‌شود. بار اول مانند آزمایش FBS و سپس از فرد خواسته می‌شود طی ۵ تا ۱۰ دقیقه یک وعده صبحانه میل کند و بعد تا ۲ ساعت هیچ چیز نخورد و در پایان ۲ ساعت در آزمایشگاه جهت نمونه‌گیری مجدد حضور داشته باشد.

• آزمایش های GCT& GTT

در این آزمایش‌ها معمولاً مقداری ماده قندی (گلوکز) که به صورت پودر یا شربت می‌باشد به فرد داده می‌شود و طی چند نوبت (معمولاً یک تا چهار نوبت، قبل و بعد از مصرف ماده قندی، با فواصل زمانی نیم تا یک ساعته) نمونه خون گرفته می‌شود.

• آزمایش HbA1C

آزمایش مهمی که برای افراد دیابتی درخواست می‌شود کنترل HbA1C (هموگلوبین A1C) است. این آزمایش میانگین قند خون را در ۲ تا ۳ ماه گذشته نشان می‌دهد. پزشکان این آزمایش را تقریباً برای تمام افراد دیابتی و در خطر دیابت درخواست می‌نمایند. طبق آخرین استانداردهای جهانی این آزمایش بخشی از برنامه چکاپ سلامت برای افراد غیر دیابتی نیز می‌باشد. بیماران باید این آزمایش را حداقل ۲ مرتبه در سال انجام دهند.

دیابت بارداری:

افزایش قند خون در دوران بارداری است و معمولاً پس از زایمان از بین می‌رود. دیابت بارداری ممکن است در هر مرحله از بارداری اتفاق بیفتد، اما در سه ماهه دوم یا سوم شایع تر است.

دیابت بارداری می‌تواند در دوران بارداری و بعد از زایمان برای مادر و کودک مشکلاتی ایجاد کند. اما در صورت شناسایی زود هنگام به خوبی کنترل شده و خطرات کاهش می‌یابند شرایط زیر شانس ابتلای مادر به دیابت بارداری را افزایش می‌دهند:

- مادران باردار در سن ۴۰ سال یا بالاتر
- سابقه خانوادگی دیابت نوع ۲ یا ابتلای یکی از بستگان درجه یک (مادر یا خواهر) به دیابت بارداری
- اضافه وزن
- سابقه افزایش سطح قند خون
- سابقه ابتلا به دیابت بارداری
- ابتلا به سندرم تخمدان پلی کیستیک
- سابقه تولد نوزاد با وزن بیش از ۴,۵ کیلوگرم
- مصرف برخی از داروهای ضد افسردگی یا استروئیدها
- افزایش وزن زیاد در نیمه اول بارداری

بیشتر زنان مبتلا به دیابت بارداری، نوزادانی سالم به دنیا می‌آورند. با این حال، دیابت بارداری می‌تواند مشکلات زیر را ایجاد کند:

نوزاد از حد معمول بزرگتر می شود که این امر ممکن است هنگام زایمان به مشکلاتی منجر شود و احتمال نیاز به دستکاری در روند زایمان یا سزارین را افزایش می دهد

افزایش مایع آمنیوتیک می تواند باعث زایمان زودرس یا مشکلات در هنگام زایمان شود.

زایمان زودرس یا زایمان قبل از هفته ۳۷ بارداری نیز از مشکلات دیابت بارداری است.

پره اکلامپسی، شرایطی که باعث فشار خون بالا در دوران بارداری می شود و در صورت عدم درمان ممکن است منجر به عوارض شدیدی در بارداری شود

نوزاد بعد از تولد قند خون پایین یا زردی پوست و چشم دارد که ممکن است نیاز به درمان در بیمارستان داشته باشد.

احتمال ابتلای نوزاد به سندروم دیسترس تنفسی و مرده زایی نیز ممکن است در مادران دیابتی مشاهده شود.

ابتلا به دیابت حاملگی همچنین به معنای افزایش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ در آینده است.

عوارض دیابت:

کتواسیدوز یا کمای دیابتی: یک اختلال مربوط به سوخت و ساز است که در اثر افزایش میزان قند خون همراه با استون ایجاد می شود که سبب گیجی، سستی و بی حالی، احساس تشنگی شدید، خستگی و تنگی نفس شده و همچنین در بعضی موارد با اغماء همراه است که در صورت عدم درمان ممکن است منجر به مرگ فرد شود.

کمای هایپر اوسمولار: که در افراد دیابتی نوع ۲ در صورتیکه قند خون افزایش پیدا کند می تواند در نهایت به کمای هایپر اوسمولار یا کمای غیر اسیدوز بیانجامد.

هیپو گلیسمی یا افت قند خون: اگر میزان قند خون از ۶۰ میلی گرم درصد کمتر شود، خطر هیپوگلیسمی فرد را تهدید می کند، ولی اکثر متخصصان معتقدند زمانی باید از هیپوگلیسمی سخن به میان آورد که میزان قند خون به کمتر از ۴۰ میلی گرم درصد برسد. اگر فردی دچار هیپوگلیسمی شود ولی به موقع و به طور صحیحی درمان نشود، میزان قند خون (گلوکز) او کاهش یافته در نتیجه دچار گیجی و سرانجام بیهوشی می شود و ممکن است نهایتاً به او تشنج نیز دست بدهد. از نشانه های هیپوگلیسمی می توان به گر سنگی فراوان، رنگ پریدگی، پوست مرطوب و سرد، طپش قلب، لرزش، بی قراری، سردرد، دل درد، اختلال بینایی، سست شدن زانوها و سرانجام کاهش قدرت تمرکز اشاره کرد.

هایپرگلیسمی یا افزایش قند خون: اصولاً هنگامی قند خون افزایش می‌یابد که بین نیاز و وجود انسولین در بدن نسبت مناسبی برقرار نباشد. مواردی که ممکن است به هایپرگلیسمی منجر شود شامل فعالیت بدنی کم، فراموشی تزریق انسولین یا مصرف دارو، بیماری‌ها و پر خوری در صورتی که این عوارض دیابت سریع درمان نشود فرد دیابتی به کمای دیابتی دچار می‌شود.

سایر عوارض دیابت:

عارضه چشمی: که ممکن است به نابینایی کامل ختم شود.

مشکلات کلیه: که ممکن است باعث از کارافتادگی کامل کلیه‌ها شود.

آسیب به اعصاب: در صورت همراه شدن با مشکلات گردش خون ممکن است موجب ایجاد زخم در پاها شود که در نهایت به قطع عضو می‌انجامد.

بیماری قلبی و عروقی: که بر روی قلب و رگهای خونی اثر می‌گذارد و یا ممکن است به سکته‌های قلبی یا سکته مغزی منجر شود.

منابع:

<https://www.medicalnewstoday.com>

[/https://www.diabetes.org](https://www.diabetes.org)

<https://medlineplus.gov/>