

## تعریف دیابت :

دیابت از جمله بیماری های متابولیک است و یک اختلال چند عاملی است که با افزایش مزمن قند خون مشخص می شود. و ناشی از اختلال در ترشح انسولین ، یا عملکرد انسولین و یا هر دوی آنهاست .

دیابت با اختلال های مختلف در متابولیسم گلوکز ، پروتئین و چربی همراه است و افزایش مزمن قند خون موجب تخریب ، اختلال عمل و نارسایی عضوهای مختلف به خصوص : چشم ها ، کلیه ها ، اعصاب ، قلب و عروق می شود.

ورزش و تغییر سبک زندگی احتمال بروز دیابت را تا ۵۸ درصد کاهش می دهد.

## تقسیم بندی سازمان بهداشت جهانی برای انواع دیابت :

دیابت نوع ۱ ، دیابت نوع ۲ ، دیابت حاملگی و انواع اختصاصی دیابت

### دیابت نوع ۱ :

بیماران در زمان تشخیص معمولاً غیر چاق ، دارای سابقه تشنگی های زیاد ، پرادراری یا کاهش قابل ملاحظه وزن می باشند. که علت اصلی تخریب سلول های بتا لانگرهانس است که منجر به کمبود کامل انسولین می شود.

میزان تخریب سلول های بتا متفاوت است و این تخریب در اطفال سریع و در بزرگسالان به کندی صورت می گیرد.

دیابت نوع ۱ حدود ۱۰-۵ درصد کل موارد دیابت بوده و این افراد جهت پیشگیری از مرگ به تزریق انسولین نیاز دارند.

اکثر در افراد زیر ۳۰ سال بروز می کند و اوج موارد تشخیص در دختران در سنین ۱۲-۱۰ سال و در پسران در سنین ۱۴-۱۲ سال می باشد.

### دیابت نوع ۲ :

۹۵-۹۰ درصد کل موارد دیابت را در بر میگیرد و در هر سنی ممکن است رخ دهد و به وسیله ترکیبی از مقاومت به انسولین و کاهش نسبی انسولین مشخص می شود و مهم ترین عامل در رشد دیابت نوع ۲ ، شیوع اضافه وزن و چاقی است.

سندرم متابولیک : دسته ای از ناهنجاری های متابولیک که شامل : مقاومت به انسولین ، چاقی شکمی ، کاهش HDL ، افزایش LDL ، افزایش تری گلیسیرید و نیز فشار خون بالا است که در بسیاری از افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ رخ می دهد.

### عوامل خطر زای دیابت نوع ۲ :

سن ۴۵ سال یا بیشتر ، اضافه وزن و چاقی  $BMI > 25 \text{ kg/m}^2$  ، سابقه خانوادگی دیابت ، بی تحرکی ، سابقه دیابت حاملگی ، تولد نوزاد با وزن بیشتر از ۴ کیلوگرم ، فشار خون بالا ، HDL کمتر از ۳۵ میلی گرم بر دسی لیتر یا تری گلیسیرید بیشتر از ۲۵۰ میلی گرم بر دسی لیتر

تغییرات سبک زندگی نظیر : کاهش وزن ، فعالیت فیزیکی متوسط و رژیم غذایی سالم در پیشگیری از عوارض دراز مدت دیابت نقش کلیدی دارد.

گردآورنده: شبنم اسلامی