



[farsi]

دیابت نوع ۱ (Diabetes type 1)

در مورد دیابت

و علائم معمول استفراغ، شکم درد، تنگی نفس و تنفسی که بوی استون می دهد می باشند. کتواسیدوز می تواند به اغما منجر شود و وضعیتی بسیار خطرناک یا مرگ آور می باشد. پیش از کشف انسولین این مسمومیت شایع ترین علت مرگ در بیماران مبتلا به دیابت بود

از کجا می توانم کمک دریافت نمایم؟

شما معمولاً هنگام مبتلا شدن به دیابت نوع ۱ در بیمارستان جهت آموزش تریزیک انسولین و نحوه اندازه گیری میزان قند در خون بستری می گردید. سپس جهت کنترل های منظم به بیمارستان مراجعه می کنید. پیگیری و همکاری خوب با دکتر خانواده هم می تواند کمک خوبی باشد. علاوه بر این بسیاری از بیماران از سوی بستگان، دوستان و خانواده به خوبی حمایت می شوند.

قابل ذکر می باشد که شما به عنوان بیمار حق آموزش در مورد این بیماری را دارید. دوره مقدماتی بایستی حد اقل بیش از ۷ ساعت باشد. پرسنل بهداشتی مسئولیت این دوره را به عهده دارند که شامل موضوعاتی مانند اطلاعات در مورد این بیماری، روش های درمان، خود درمانی، تسلط بر وضعیت، حقوق و پیگیری های بعدی می باشد.

شما در انجمن دیابت (Diabetesforbundet) می توانید افراد دیگری را ملاقات نمایید که در وضعیت مشابه شما می باشند، و ما اطلاعات مفیدی را در اختیار شما می گذاریم که می تواند زندگی روزمره شما را آسانتر نماید. برای کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.diabetes.no مراجعه نمایید.

اندازه گیری قند خون توسط بیمار

اندازه گیری میزان قند در خون بخشی مهم از درمان دیابت را تشکیل می دهد. نیاز و هدف از کنترل میزان قند در خون و چگونگی استفاده از نتایج این اندازه گیری از فردی به فرد دیگری متفاوت می باشد و باید با پزشک مورد بحث قرار بگیرد.

میزان قند خون ناشتا به صورت مطلوب باید بین ۴ تا ۶ میلی مول در لیتر (4-6 mmol/l) باشد و چند ساعتی بعد از وعده غذایی کمتر از ۱۰ میلی مول در لیتر (10 mmol/l) باشد.

دیابت قندی یکی از شایعترین بیماریهای متابولیک (سوخت و ساز) می باشد. دیابت نوع ۱ یک بیماری مزمن است که ناشی از کمبود هورمون انسولین می باشد. اطلاعات در مورد این بیماری به بیش از ۲۰۰۰ سال پیش بر می گردد. با وجود این دیابت از چندین جهت هنوز هم یک بیماری مرموز می باشد. دلایل بروز دیابت ترکیبی از استعداد ژنتیکی و محیطی می باشند، اما چگونگی روند این بیماری نامشخص می باشد.

دیابت نوع ۱ در تمام گروههای سنی بروز می کند اما در کودکان، نوجوانان و بزرگسالان جوان شایع تر می باشد. علت این بیماری تخریب سلولهای تولید کننده انسولین (سلولهای بتا) در پانکراس می باشد. سیستم دفاعی بدن (سیستم ایمنی) به دلایلی که برای ما نامعلوم می باشد سلولهای بتا را به عنوان عناصر خارجی تلقی می کند و آنها را از بین می برد.

باید به افراد مبتلا به دیابت نوع ۱ انسولین تزریق شود. انسولین توسط مایعات دستگاه گوارشی در معده و روده از بین می رود و بنابراین نمی توان از انسولین به صورت قرص استفاده نمود.

علائم

بر خلاف دیابت نوع ۲ که علائم آن بیشتر مبهم می باشند و به مرور زمان توسعه پیدا می کنند، نشانههای دیابت نوع ۱ به طور ناگهانی بروز می کنند و واضح می باشند. بنابراین این بیماری معمولاً به سرعت تشخیص داده می شود. هنگامی که میزان قند خون افزایش می یابد قند وارد ادرار می گردد. این باعث افزایش حجم ادرار و تکرر آن می گردد. بدن از طریق تشنگی به این امر واکنش می دهد. دفع قند به ادرار به معنی از دست دادن کالری می باشد و اغلب باعث کاهش وزن می گردد. عفونتهای دستگاه ادراری و خارش دستگاه تناسلی نیز می تواند نشانه هایی از دیابت باشد.

بدن همچنین برای ایجاد انرژی شروع به سوخت چربی ها و پروتئین ها می کند. یکی از محصولات جانبی سوخت چربی کتون ها می باشند و هنگامیکه اینها وارد جریان خون می شوند می توانند باعث ایجاد کتواسیدوز یا مسمومیت اسیدی شوند. وضعیت سلامتی عمومی به سرعت وخیم می گردد، بدن شما کم آب می شود (خشک شدن)،

درمان با انسولین

انسولین هورمونی می باشد که در لوزالمعده تولید می شود و به بدن جهت استفاده از قند خون (گلوکز) کمک می کند. این هورمون "کلیدی" می باشد که "درب" سلولها را باز می کند تا قند خون بتواند وارد آنها شود. گلوکز مواد سوخت سلولها می باشد.

انواع گوناگونی از انسولین در بازار یافت می شود. معمولترین آنها انسولین زود اثر (۵-۳ ساعت دوام)، متوسط الاثر (۲۰-۱۲ ساعت دوام) و بلند اثر (تا ۲۴ ساعت دوام) می باشند.

درمان باید با توجه به فعالیت های بدنی، مصرف غذا و به ویژه مصرف کربوهیدرات فرد بیمار تطبیق و تنظیم گردد. اغلب افراد مبتلا به دیابت نوع ۱ علاوه بر استفاده از انسولین زود اثر در هنگام وعده های غذا، از یک تا دو دوز از انسولینهای آنالوگ متوسط الاثر و بلند اثر در خلال شبانه روز استفاده می کنند.

برای اینکه بدن انسولین را به صورت پایدار و خوب جذب نماید روش وارد کردن سرنگ (تکنیک تزریق) مهم می باشد.

چگونگی مقابله با این بیماری

شما هنگام مبتلا شدن به دیابت باید موارد جدید زیادی را یاد بگیرید. پزشک شما می تواند پشتیبان خوبی باشد، اما بیشتر اوقات باید خودتان برای مقابله با این بیماری وارد عمل شوید. بنابراین یادگیری چگونگی کنترل دیابت مهم می باشد. دیابت نباید شما را از داشتن یک زندگی خوب و طولانی منع کند. مسئولیت اصلی در این راستا به عهده شما می باشد اما پرسنل خدمات بهداشتی هم مسئولیت کمک به شما را دارند. در هر حال آموزش و اطلاعات در مورد بیماری شرطی برای خود مراقبتی خوب می باشد.

بسیاری از عوامل بر میزان قند خون شما تاثیر می گذارند

- **غذا:** تعداد وعده های غذایی، مقدار و نوع غذایی که می خورید بر میزان قند خون تاثیر می گذارد.
- **فعالیت بدنی:** معمولاً نیاز به انسولین را کاهش می دهد.
- **مرضی:** نیاز به انسولین افزایش می یابد. این نیاز به خصوص در هنگام داشتن تب افزایش می یابد.
- **محل تزریق انسولین:** انسولین اگر از طریق شکم تزریق شود زودتر وارد جریان خون می گردد. اگر از طریق بازوها تزریق شود آهسته تر عمل می کند و تزریق انسولین از طریق ران و باسن دیرتر عمل می کند.
- **مشکلات روحی و استرس:** استرس روحی اغلب منجر به افزایش قند خون می گردد. میزان و مدت افزایش قند خون شما بستگی به وضعیت شما دارد.
- **الکل:** در صورت مصرف الکل شما بیشتر دچار عوارض کاهش قند خون می گردید و همزمان هم احساس به این عوارض دشوارتر می گردد.

الکل را با شکم خالی مصرف نکنید، پیش از خوابیدن قند خون را اندازه بگیرید و چیزی نخورید.

در صورتیکه شما به صورت منظم غذا بخورید و ورزش کنید، تنظیم کردن قند خون آسانتر می گردد؟

کاهش قند خون (hypoglykemi/føling) چیست؟ اگر میزان قند خون کمتر از ۴ میلی مول در لیتر (4 mmol/l) باشد، هیپوگلیسمی نامیده می شود. تعریف دقیق هیپوگلیسمی دشوار می باشد. بیشتر افراد هنگامی که میزان قند خون آنها تا سطح ۲,۵ - ۳,۳ میلی مول در لیتر (2,5-3,3 mmol/l) پائین می آید احساس ناراحتی و یا دچار کاهش قند خون انسولینی می گردند. میزان قند خونی که موجب عوارض کاهش خون می گردد از فردی به فرد دیگر متفاوت می باشد. اگر مظنون به کاهش میزان قند خون خویش باشید مهم می باشد که قند خون را اندازه گیری نمایید.

دلایل کاهش قند خون می تواند میزان بیش از حد انسولین، فعالیت بدنی زیاد غیر معمول و یا خوردن غذای کم باشد. شدت کاهش قند خون متفاوت می باشد و اغلب منجر به احساس ناخوشایندی می گردد. علائم آن می تواند عرق کردن، مشکل تمرکز، لرزش، رنگ پریدگی، بی قراری، عصبانیت، بی حالی، گفتار نامفهوم و گرسنگی باشد. انجمن دیابت (Diabetesforbundet) یک برگه اطلاعاتی را هم در مورد دیابت و کاهش قند خودن تهیه کرده است.

عواقب دراز مدت

تنظیم ضعیف دیابت یعنی داشتن میزان بالای قند در خون برای چندین سال، می تواند عوارض دراز مدت را به دنبال داشته باشد. افراد مبتلا به دیابت به خصوص در معرض موارد ذکر شده زیر می باشند

- بیماری های کلیوی
- حمله قلبی و سکته مغزی
- زخم های دیابتی و آسیب به رگهای خونی در پاها
- آسیب به رگهای خونی کوچک در چشم، که به نوبه خود می تواند منجر به کم بینایی و کوری گردد
- نوروپاتی (Nevropati) با کاهش میزان حساسیت در پاها
- ناتوانی جنسی در مردان
- بیماری های لته و عفونت های دهان

کنترل منظم و درمان خوب در مراحل اولیه می تواند بیماری های ناشی از دیابت را به تاخیر بیندازد و یا از آنها پیشگیری نماید. انجمن دیابت (Diabetesforbundet) همچنین یک برگه اطلاعاتی را در مورد عواقب دراز مدت/بیماری های ناشی از دیابت تهیه کرده است.

این برگه اطلاعاتی از طرف انجمن دیابت (Diabetesforbundet) آخرین بار در سال ۲۰۱۳ ویرایش شده است.