



## شرح بیماری

• دیابت شیرین وابسته به انسولین (دیابت نوع 1) عبارت است از یک بیماری مزمن که مشخصه آن ناتوانی بدن در تولید انسولین کافی برای مصرف مؤثر و کارآمد قندها، چربی‌ها و پروتئین‌ها است. تمام سلول‌های بدن برای انتقال قندها از خون به سلول‌ها نیازمند انسولین هستند. برای درمان باید انسولین تزریق کرد. در صورتی که دیابت وابسته به انسولین در دوران کودکی آغاز شود غالباً با نام دیابت جوانان خوانده می‌شود.

• دیابت وابسته به انسولین معمولاً پیش از 30 سالگی آغاز می‌شود.

## علائم

از علائمی که در زمان ابتلا به دیابت وابسته به انسولین در فرد بروز می‌نماید می‌توان به موارد زیر اشاره نمود:

- خستگی، تشنگی زیاد
- افزایش اشتها و در عین حال کاهش وزن
- ادرار به دفعات زیاد
- خارش در اطراف ناحیه تناسلی
- مستعد شدن فرد در ابتلا به عفونت‌ها، خصوصاً عفونت‌های مجرای ادراری و عفونت‌های قارچی پوست، دهان و مجرای تناسلی
- تاری دید

## علل شایع

از علل شایعی که در بروز این بیماری تأثیر گذار است به موارد زیر می‌توان اشاره نمود:

• عفونت ویروسی لوزالمعده

• اختلال در استفاده از انسولین در سلول‌های بدن به علل نامعلوم

• کاهش انسولین تولید شده توسط سلول‌های جزیره‌ای لوزالمعده به علل نامعلوم

## عوارض احتمالی

به دنبال بروز مرض قند وابسته به انسولین عوارض زیر ممکن است در فرد بروز نماید:

اختلال بینایی

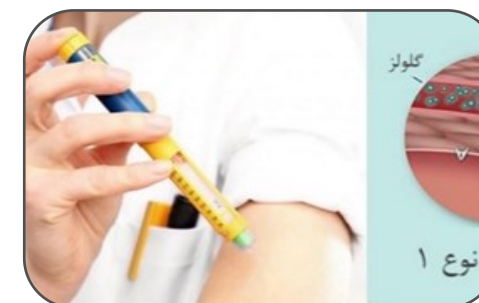


• نارسایی کلیه

• بیماری‌های قلبی-عروقی (تنگی عروق و ...)

• بیماری رگ‌های محیطی که در نتیجه ممکن است یا دچار زخم و حتی قانقاریا شود یا مردان ناتوانی جنسی پیدا کنند.

• کتواسیدوز که طی آن، (قندخون خیلی زیاد می‌شود) و می‌تواند خطرناک باشد.



## مرکز آموزشی درمانی امین اصفهان

## دیابت وابسته به انسولین

تهیه کننده: واحد آموزش سلامت

تایید کننده: کمیته آموزش بیمار

تاریخ تهیه: ۱۴۰۳

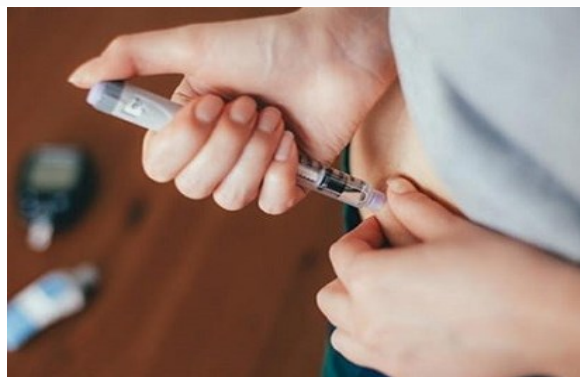
منابع: ClinicalKey، WebMD، Mayo clinic

## داروها

برای شما انسولین تجویز خواهد شد. میزان و زمان بندی تزریق انسولین باید برای هر فرد جداگانه تعیین و گهگاه تنظیم شود. تزریق معمولاً در دو نوبت یا بیشتر در طی روز انجام می شود.

## در چه شرایطی به پزشك مراجعه نمائید؟

- درد قفسه سینه
- ناخوشی و ضعف به مدت چندین روز
- بی حسی، سوزن سوزن شدن یا درد در پاها و دست ها
- بوی میوه به هنگام تنفس، تغییر در الگوی طبیعی حرکات تنفسی یا خواب آلودگی شدید (ممکن است نشان دهنده کتواسیدوز باشند).
- ناتوانی در فکر کردن همراه با تمرکز، ضعف، تعریق، رنگ پریدگی، تند شدن ضربان قلب، تشنج، یا اغما (ممکن است نشان دهنده پایین افتادن قند خون باشند).



## فعالیت

ورزشی را که به آن علاقه دارید، انجام دهید و همواره فعالیت بدنی منظم داشته باشید. فعالیت بدنی موجب مصرف قند در ماهیچه ها، کاهش میزان قند خون و تأثیر بهتر انسولین در پایین آوردن قند خون می گردد. از ورزش های خیلی سنگین پرهیز کنید. بهتر است ورزش، به صورت هوازی با مصرف زیاد اکسیژن همراه باشد. ورزش هایی مانند دویدن آرام در مسافت های طولانی، پیاده روی تند، شنا و دوچرخه سواری.

## رژیم غذایی و تغذیه

- تا حد امکان از سبزی های خام یا بخار پز استفاده کنید.
- از سس سالاد بدون چربی یا کم چرب، آبغوره و آب لیمو برای سالاد استفاده کنید.
- از نان های روغنی کم تر استفاده کنید و مصرف نان های حاوی غلات کامل (نان سنگک، نان جو و ...) و سبوس دار را افزایش دهید.
- تا حد امکان از ماست، دوغ و شیر کم چرب یا بدون چربی استفاده کنید.
- تا حد امکان از ماکارانی سبوس دار استفاده کنید.

پایین افتادن قند خون (در صورت مصرف دارو و عدم کنترل دقیق)

## تشخیص

تشخیص توسط پزشك با اخذ شرح حال و معاینه دقیق بیمار صورت می پذیرد. در صورت نیاز از دیگر روش های تشخیصی از جمله موارد زیر استفاده می شود. آزمایشات خون و ادرار برای اندازه گیری قند خون (گلوکز)، چربی خون و سایر آزمایشات جهت تشخیص و پیگیری درمان

## درمان

هر چقدر می توانید درباره کنترل دیابت و شناسایی علائم افزایش یا کاهش قند خون اطلاعات کسب کنید. روش های کنترل قند خون در خانه را فرا بگیرید و به طور منظم به کار بگیرید. ممکن است جراحی برای درمان بعضی- از عوارض مانند کاهش بینایی، قانقاریا، یا بیماری رگ های قلب نیاز باشد.

## شیوه تزریق انسولین

- انسولین را در دو طرف شکم به فاصله چهار انگشت از ناف (دور ناف)، قسمت بالا و بیرونی بازوها، بالا و بیرون ران تزریق کنید.
- در ناحیه شکم با زاویه 90 درجه یا مستقیم، بازو و ران با زاویه 45 درجه یا مایل تزریق کنید.
- تزریق انسولین را به صورت چرخشی انجام داده و فاصله هر تزریق با تزریق بعدی را 2 سانتیمتر در نظر بگیرید.
- در صورت مصرف قرص قند، همزمان و یا حداکثر نیم ساعت بعد از قرص، غذا خورده شود و سعی کنید قرص ها را در یک زمان مشخص از روز مصرف کنید.