

جلسه ششم - دیابت

بیماری شناسی

نویسنده: خانم کریمیان
تایپ: حسین بوذرجمهری

بسم الله الرحمن الرحيم

دیابت نوع ۱ در زیر بیست سال بوجود می‌آید و دیابت نوع ۲ در میانسال به بالا.

کدام نوع بیشتر با ژنتیک در ارتباط است؟ نوع ۲ (اگر در فردی دیابت تشخیص دهند احتمالاً در اجداد و فامیلش نیز دیده میشود و در آیندگانش احتمال ابتلا وجود دارد. دیابت نوع ۲ در جنس مرد و زن یکسان است. از دهه‌ی شش، هفت به بعد در مردان شایع‌تر است. از نظر مقایسه‌ای تعداد مبتلایان به نوع ۲ بیشتر است (بالای ۹۰٪)

دیابت نوع ۲ خیلی مرتبط با سبک زندگی است. (با زندگی ماشینی و با فعالیت کمتر احتمال ابتلا بیشتر است و چاقی علی‌الخصوص در ناحیه شکمی احتمال ابتلا را افزایش می‌دهد.)

مستقل از اینکه دیابت کدام نوع باشد، ۳ علامت مهم دارد:

۱- پر ادراری ۲- پرنوشی ۳- کاهش وزن

دیابت نوع ۱ در افراد چاق دیده میشود و در صورتی که با عدم استفاده از انسولین قند خونشان را کنترل نکنند، لاغر می‌شوند و چربی و عضلاتشان تحلیل می‌رود.

نوع دیگری از دیابت، GDM است (دیابت بارداری). در ۴٪ بارداری‌ها این احتمال که خانمی که مبتلا نبوده طی بارداری دیابت بگیرد وجود دارد. عوارضی هم برای جنین و هم برای مادر وجود دارد. باید غربالگری بیماران و غیر بیماران صورت گیرد تا GDM دارها صورت گیرد. غربالگری دیابت بارداری در فردی که هیچ ریسک فاکتوری ندارد در هفته‌ی ۲۴ تا ۲۸ حاملگی انجام می‌شود. (در این هفته‌ها آزمایش قند داده شود) اگر کسی فاکتور خطر داشت باید در اولین ویزیت حاملگی بررسی شود. آیا مبتلایان به GDM بعد از بارداری نیز دیابت دارند؟ خیر، دیابت در آنها در اغلب موارد از بین می‌رود اما نسبت به دیگر افراد احتمال ابتلا به دیابت در این افراد بیشتر شده است. GDM به علت تغییرات هورمونی طی حاملگی روی می‌دهد.

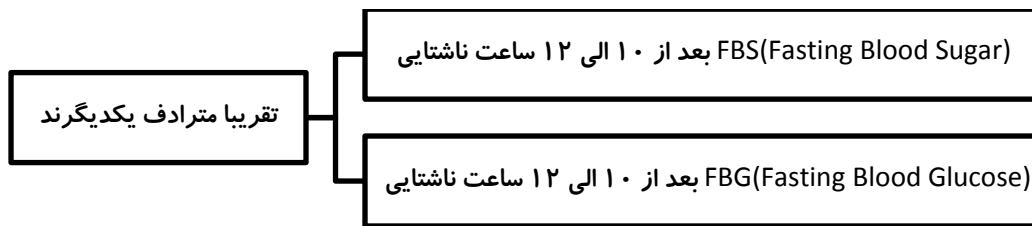
دیابت نوع ۱ معمولاً شروع حادی دارد و ناگهانی شروع می‌شود، اما نوع ۲ تا حداکثر ۱۰ تا ۱۵ سال ممکن است بدون علامت باشد. (اینجاست که اهمیت غربالگری مشخص می‌شود)

در دیابت نوع ۲ غربالگری در چه وقت و در چه سنی باید انجام شود؟ اگر کسی هیچ فاکتور خطری مربوط به دیابت نداشت سن ۴۵ سالگی شروع غربالگری است. (کلیه افراد ۴۵ سال باید آزمایش قند را در ۳ سال و هر سال ۶ بار بدهند)

بررسی عوارض برای تشخیص بیماری خیلی اهمیت دارد.

تشخیص دیابت از لحاظ آزمایشگاهی معیارهایی دارد: BS, FBS, FBG

BS (Blood Sugar) ارتباطی با ناشتایی بیمار ندارد.



FBS: (70-110) میلیگرم بر دسیلیتر، نرمالس است. این محدوده‌ی نرموگلاسمی است و بالای ۱۱۰

هایپرگلاسمی

FBS: (110-126) میلیگرم بر دسیلیتر، اختلال گلوکز گفته میشود و از ۱۲۶ به بالا وارد محدوده دیابت میشود

اگر فردی در دو نوبت آزمایش دادن، FBS ۱۲۶ باشد، دیابت دارد. در FBS، GDM، زیر ۱۰۰ است. به فردی که ۱۱۰ تا ۱۲۶ است آزمایش قند خوراکی می‌دهند تا ببینند در حال حاضر مبتلا به دیابت است یا نه. در فواصل یک ساعت (از ۱۶۰ پایینتر) و دو ساعت (۱۴۰ پایینتر) بعد از مصرف قند خوراکی (گلوکز) قند خونش را بررسی می‌کنند. اگر بالاتر از اعداد ذکر شده باشد، به دیابت مبتلا شده است.

دو معیار ابتلا به دیابت:

بعد از دو نوبت تکرار آزمایش، $FBS \geq 126$

علائم کلاسیک دیابت + $BS > 200$

Risk Factors:

- ۱- سن ۴۵ سال
- ۲- سابقه فامیلی. در بستگان درجه یک دیابت نوع ۲ باشد
- ۳- وزن بالا (چاقی)
- ۴- $BMI \geq 27$ ، $BMI = \frac{\text{وزن}}{\text{قد}^2}$ (قد بر حسب متر)
- ۵- سابقه مرده زایی یا تولد بچه‌ی بیش از ۴/۵ کیلو
- ۶- فشار خون بالای ۱۴۰ روی ۹۰
- ۷- چربی خون بالا؛ تریگلیسرین بالای ۲۵۰
- ۸- HDL، چربی محافظ کننده یا کلسترول خوب، نباید از مقداری پایین تر رود.
- ۹- LDL، چربی‌ای که ممکن است فرد را در معرض خطر قرار دهد، امکان دارد در عروق رسوب کرده و منجر به ناراحتی‌های قلبی شود، نباید از مقداری بالاتر رود.
- ۱۰- سابقه بیماری PCO (تخم‌دان پلی کیستیک)

فردی که ریسک فاکتور دارد باید ۳۵ سالگی تا حداکثر ۴۰ سالگی آزمایش قند FBS بدهد.

قند که به ۲۰۰ میرسد، علائم پرنوشی و پرادراری شروع می‌شود.

BMI (شاخص توده‌ی بدنی) متداول‌ترین راه تشخیص توده بدنی و میزان چربی می‌باشد اما بهترین ملاک نیست. از ۱۸ به پایین Underweight، ۱۸ تا ۲۵ نرمال و ۲۵ تا ۳۰، Overweight و از ۳۰ به بالا چاقی.

ترکیب بدن (آنالیز بدن) از نظر میزان چربی –عضله تعیین میکند که فرد در معرض عوارض چاقی است یا خیر، بنابراین بهتر است به جای BMI (یا در کنار آن) میزان توده چربی های بدن فرد نیز بررسی شود. کسانی که اضافه وزن دارند اگر چربی بیشتر در بالا تنه‌شان نتمرکز باشد، میزان بروز عوارض خطرناک زیاد است. میزان چربی در خانم‌ها معمولاً ۱۰٪ بالاتر از آقایان است. علاوه بر اهمیت میزان چربی، توزیع آن هم باید نرمال باشد یعنی چربی بالا تنه، ۱۰٪ پایین‌تر از چربی پایین تنه. بهتر است که با تعیین میزان چربی به فرد رژیم دهند به فرد رژیم دهند؛ نه با توجه به BMI فرد. برای اینکه فرد چاق چربی بسوزاند اما عضله‌اش ثابت بماند باید:

۱- نوع رژیم غذایی مناسب باید

۲- فعالیت ورزشی مناسبی به وی داده شود