

## "آگاهی سلامت از تعاریف برنامه دیابت"

### تعریف دیابت:

دیابت به صورت اختلال متابولیک چندعلتی تعریف شده که مشخصه آن؛ بالا بودن قند مزمن همراه با اختلال سوخت و ساز کربوهیدرات، پروتئین و چربی به علت نقص ترشح انسولین، عملکرد انسولین یا هر دو می باشد. تشخیص بالینی دیابت معمولاً با وجود علائم مانند پر ادراری، پر نوشی و کاهش وزن غیر قابل توجیه مطرح می شود و با اندازه قند خون غیر طبیعی تایید می گردد.

بر اساس معیار WHO، قند خون به سه دسته تقسیم بندی می شود:

- ۱- قند خون ناشتا (FBS) زیر ۱۰۰ طبیعی در نظر گرفته می شود
- ۲- قند خون ناشتای مساوی یا بالاتر از ۱۰۰ و کمتر از ۱۲۶ به عنوان پره دیابت شناخته می شود
- ۳- قند خون ناشتای مساوی یا بالاتر از ۱۲۶ (در دو نوبت به فاصله یک هفته) غیر طبیعی و تشخیص دیابت را مطرح می نماید.

### انواع دیابت:

دیابت نوع ۱: دیابت نوع ۱ به علت اختلال در ترشح انسولین است و بیشتر در سنین نوجوانی اتفاق می افتد  
دیابت نوع ۲: این نوع دیابت بیشتر به علت عملکرد سلول و مقاومت سلول نسبت به انسولین است و در سنین بالای ۳۰ سال اتفاق می افتد

### تشخیص دیابت:

- ۱- دو نوبت قند پلاسمای خون وریدی ناشتا (FBS) مساوی یا بیشتر از  $126\text{mg/dl}$
- ۲- قند پلاسمای ۲ ساعت بعد از صرف صبحانه (2hpp) مساوی یا بیشتر از  $200\text{mg/dl}$
- ۳- قند تصادفی مساوی یا بیشتر از  $200\text{mg/dl}$  به همراه علائم (پلی اوری، پر نوشی و کاهش وزن غیر قابل توجیه)

## "اقدامات مراقبتی مراقب سلامت در برنامه دیابت"

- ۱- غربالگری افراد بالای ۳۰ سال یا افرادی که در معرض خطر هستند (افراد در معرض خطر: افراد با BMI مساوی یا بیشتر از ۳۰ - سابقه فامیلی دیابت - سابقه بیماری قلبی - عروقی و .....)
  - ۲- در صورت شناخت افراد دیابتی مراقبت به صورت ماهیانه انجام شود و در قسمت بیماریها در سامانه ثبت گردد
  - ۳- ویزیت فرد دیابتی هر ۳ ماه توسط پزشک
  - ۴- درخواست HbA1c هر ۶ ماه (بر اساس دستورالعمل) و در صورت نیاز و صلاحدید پزشک هر ۳ ماه
  - ۵- پیگیری و ارجاع بیمار به سطح ۲ (متخصص) و ثبت پسخوراند در سامانه سیب
  - ۶- ارجاع به کارشناس تغذیه برای آموزش الگوی غذایی
- اهداف کنترل قند خون:
- ۱- علائم دیابت از بین بروند (پر خوری، پر نوشی و پر ادراری)
  - ۲- قند خون ناشتا بین ۷۰-۱۲۰
  - ۳- قند خون دو ساعته بین ۹۰-۱۴۰
  - ۴- میزان کلسترول خون کمتر از ۲۰۰
  - ۵- میزان تری گلیسیرید کمتر از ۱۵۰
  - ۶- میزان LDL کمتر از ۱۰۰
  - ۷- میزان HDL بیشتر از ۴۵ برای خانمها و بیشتر از ۵۰ برای آقایان
  - ۸- فشار خون کمتر یا مساوی ۱۲۰/۸۰
  - ۹- میزان هموگلوبولین A1C کمتر از ۷٪
  - ۱۰- نمایه توده بدنی بین ۲۵ - ۲۰