

## دیابت

دیابت بیماری است که در آن انسولین، (هورمونی که از لوزالمعده یا پانکراس ترشح می شود و در استفاده از انرژی

مواد غذایی به بدن کمک می کند) مقدارش کم است یا اثر کمی دارد

برای انتقال قند از خون به سلول ها، انسولین لازم است. قند خون (گلوکز)، مهمترین سوخت بدن است و اگر بدن نتواند از آن استفاده کند، در خون مانده و اضافه آن بدون استفاده در ادرار ترشح می شود، و بنابراین بدن مهمترین منبع سوخت خود را از دست می دهد و دیابت پدید می آید.

نکته: دیابت مسری نیست .

### انواع دیابت:

- نوع یک: دیابت جوانان یا وابسته به انسولین. که به انسولین بیرونی ( که توسط بدن ساخته نشده ) نیاز دارد تا بتواند به کمک آن قند از خون به سلول ها برسد. که اگر این انسولین تامین نشود، بیمار دیابتی بسیار بدحال می شود .
- نوع دو: دیابت بزرگسالان یا غیروابسته به انسولین. این افراد معمولاً اضافه وزن دارند، به انسولین بیرونی وابسته نیست، بدن همواره سطح قند و انسولین را تنظیم می کند. انسولین زیاد و نبودن قند به اندازه کافی، باعث کاهش قند خون می شود، که احتمال شوک انسولین را به وجود می آورد. قند بالا و کمبود انسولین هم باعث افزایش سطح قند در خون می شود، که سبب کومای دیابتی می گردد .

### قند خون پایین (هیپو گلیسمی)

این پدیده در نتیجه انسولین بسیار زیاد، غذای بسیار کم یا با تأخیر، ورزش، الکل، یا ترکیبی از این عوامل بوجود می آید .  
علائم و نشانه های واکنش انسولین و هیپوگلیسمی که در زیر آمده است، از اورژانس های دیابتی است و نیاز به کمک های اولیه دارد :

- شروع ناگهانی علائم
- تلو تلو خوردن، از دست دادن تعادل
- عصبانیت، بدخلقی
- رنگ پریدگی
- گیجی، و از دست دادن درک زمان و مکان
- گرسنگی ناگهانی
- تعریق فراوان
- لرزش
- بی هوشی محتمل

## چه باید کرد؟

اگر مصدوم مورد شناخته شده دیابت می باشد برای بلعیدن هوشیاری کافی دارد، برای دادن قند از « قانون 15 » استفاده کنید :

- 1) 15 گرم قند ( مانند 2 قاشق چایخوری یا دو حبه قند، یا نصف قوطی نوشابه، یا 30 سی سی آب پرتقال، یا دو تا چهار قرص گلوکز، یا یک تیوب ژل گلوکز ) به بیمار بدهید .
- 2) 15 دقیقه صبر کنید .
- 3) اگر بهتر نشد، 15 گرم دیگر قند ( کربوهیدرات ) بدهید .
- 4) اگر بهتر نشد، در جستجوی کمک های پزشکی باشید .

## قند خون بالا(هیپرگلیسمی )

این حالت برعکس هیپوگلیسمی است و زمانی رخ می دهد که قند زیادی در خون باشد. این وضع ممکن است در اثر کمبود انسولین، پرخوری، فعالیت کم، بیماری، استرس، یا ترکیبی از اینها باشد .

در صورت افزایش ناگهانی قند خون حالت اغمای دیابتی رخ می دهد که به کمک های اولیه نیاز دارد :

- شروع تدریجی
- سرگیجه
- تشنگی مفرط
- تکرر ادرار
- پوست برفروخته
- استفراغ
- بوی میوه در هوای تنفسی
- تنفس سنگین
- و بالاخره بی هوشی

## چه باید کرد؟

- 1) اگر شک دارید که سطح قند خون مصدوم بالاست یا پایین، به او غذا یا نوشیدنی شیرین و قنددار بدهید .
- 2) اگر در عرض 15 دقیقه بهتر نشد، در جستجوی کمک های پزشکی باشید .