

دیابت نوع دو (علت ، علائم ، عوامل خطر)

دیابت نوع دو شایع ترین شکل دیابت می باشد. میزان شیوع این نوع دیابت ۹۰ تا ۹۵٪ می باشد اما تخمین زده می شود نیمی از افراد مبتلا از بیماری خود اطلاع ندارند.

دیابت نوع دو زمانی اتفاق می افتد که سلولهای بدن قادر به استفاده صحیح از **هورمون انسولین** نمی باشند. به این حالت مقاومت به انسولین گفته می شود. (هورمون انسولین جهت ورود قند به داخل سلول های بدن مورد نیاز است. می توان اینطور تصور نمود که هورمون انسولین برای بدن نقش کلید را بازی می کند و قند جهت ورود به داخل سلولها به حضور این هورمون نیازمند است. در ابتدا روند بیماری دیابت، لوزالمعده انسولین بیشتری جهت مقابله با مقاومت به انسولین سلولها می سازد. اما با گذشت زمان، این توانایی **لوزالمعده** برای تولید انسولین کافی تحلیل می رود. کاهش توان لوزالمعده جهت تولید انسولین و افزایش مقاومت سلولها نسبت به عملکرد انسولین سبب افزایش قندخون و بیماری دیابت می شود. بر اساس نظر **فدراسیون جهانی دیابت (IDF)**، بیشتر از ۳۷۱ میلیون نفر در دنیا مبتلا به دیابت هستند و تخمین زده می شود تا سال ۲۰۳۰ این تعداد به ۵۵۰ میلیون نفر افزایش یابد.

علت دیابت نوع دو

علت دیابت نوع دو

علل متفاوتی برای دیابت نوع دو مشخص شده است. دیابت نوع دو می تواند جنبه ارثی داشته باشد اما چگونگی به ارث رسیدن آن هنوز به طور کامل مشخص نشده است. در حقیقت، علت ابتلا به دیابت نوع دو آمیزه ای از سبک زندگی و عوامل ژنتیکی است. در حالی که فرد میتواند برخی از این امور مانند رژیم غذایی و چاقی را کنترل کند سایر مسایل مانند بالا رفتن سن، مونث بودن و عوامل ژنتیکی قابل کنترل نیستند.

دیابت بیماری است که به دنبال مشکلات ناشی از عملکرد هورمون انسولین بروز می کند. اضافه وزن، چاقی و فقدان فعالیت بدنی علل شایع برای ابتلا به این نوع دیابت می باشند. میزان شیوع دیابت نوع دو ۹۵٪ موارد می باشد.

در فرد سالم، لوزالمعده (سمت چپ بدن و پشت معده) هورمون انسولین را جهت کمک به بدن برای استفاده و ذخیره قند حاصل از مصرف مواد غذایی ترشح می کند. دیابت زمانی بروز می کند که یکی از موارد زیر اتفاق بیافتد:

- ۱- لوزالمعده قادر به تولید هورمون انسولین نباشد.
- ۲- لوزالمعده هورمون انسولین بسیار کمی تولید نماید.
- ۳- زمانیکه بدن به درستی به هورمون انسولین تولید شده پاسخ نمیدهد که این شرایط تحت عنوان " مقاومت به انسولین " شناخته می شود.

برخلاف دیابت نوع یک، لوزالمعده افراد دیابتی نوع دو قادر به تولید هورمون انسولین می باشد، ولی یا این انسولین به حد کافی نیست یا بدن قادر به شناسایی و استفاده صحیح از آن نمی باشد (مقاومت به انسولین). زمانیکه هورمون انسولین به میزان کافی نباشد یا نتواند به درستی عمل کند، گلوکز (قند) نمی تواند وارد سلولهای بدن شود و میزان آن در خون افزایش می یابد. افزایش قند در خون دو پیامد مهم را به دنبال دارد:

- ۱- بالا رفتن قندخون و صدمه تدریجی به اعضای مختلف بدن
- ۲- عدم دسترسی سلولها به منبع آسان و ساده انرژی (قندگلوکز)

نقش هورمون انسولین

برای درک اهمیت هورمون انسولین، بهتر است با چگونگی استفاده بدن از مواد غذایی جهت تامین انرژی آشنا شویم. بدن انسان از میلیارد ها سلول ساخته شده است. این سلولها جهت فراهم نمودن انرژی، نیازمند مواد غذایی در شکل بسیار ساده آن هستند. زمانی که شما مواد غذایی را تناول می کنید یا می نوشید، بیشتر مواد غذایی در نهایت به قند ساده ای به نام " گلوکز " تبدیل می شوند. سپس، گلوکز وارد جریان خون و از آنجا وارد سلولها می شود تا بدن انرژی مورد نیاز خود جهت انجام فعالیت های روزانه را به دست آورد.

مقدار گلوکز در خون ارتباط نزدیکی با هورمون انسولین و سایر هورمونها دارد. به طور طبیعی، بدن همیشه مقداری انسولین به صورت پایه ای و مداوم ترشح می کند. همچنین زمانیکه مقدار گلوکز در خون از میزان معینی بالاتر می رود، لوزالمعده انسولین بیشتری برای ورود گلوکز به داخل سلولها ترشح می کند. این روند از بالا رفتن قندخون جلوگیری می کند.

همچنین، بدن جهت پیشگیری از افت قندخون (هایپوگلیسمی)، سیگنالهایی مربوط به خوردن را ترشح می نماید. در این زمان، مقداری گلوکز از ذخایر موجود در کبد نیز ترشح می شود. همچنین سیگنالهای جهت کاهش ترشح هورمون انسولین صادر میشود. بنابراین از افت قندخون جلوگیری می شود. هرگونه نقصان در عملکرد هر کدام از بخشهای بالا افزایش قندخون و به دنبال آن دیابت را به همراه دارد.

منبع: www.webmd.com



علائم دیابت نوع دو

عدم تشخیص و کنترل دیابت نوع دو عوارض جدی به همراه دارد. به همین دلیل شناختن علائم و نشانه های دیابت از اهمیت زیادی برخوردار است. علائم کلاسیک دیابت نوع دو عبارتند از تشنگی زیاد - گرسنگی زیاد (خصوصاً بعد از میل غذا) - تکرر ادرار - افزایش یا کاهش وزن بدون علت مشخص - خستگی - تاری دید .

در بیماران دیابتی نوع دو شروع این علامت ها ممکن است به طور تدریجی باشد. در بیشتر موارد، دیابت نوع دو تا زمان بروز عوارض تشخیص داده نشده باقی می ماند. به زبان ساده تر می توان گفت شایع ترین علامت دیابت ” بی علامتی ” آن می باشد. در حقیقت، می توان گفت یک **چهارم افراد دیابتی نوع دو از بیماری خود آگاهی ندارند.**

از سایر علائم دیابت نوع دو می توان به بهبود دیر هنگام زخم ها و بریدگی ها - خارش پوست (معمولاً در نواحی دستگاہ تناسلی و کشاله ران) - عفونت های قارچی مکرر - تغییرات پوستی در نواحی گردن، زیر بغل و کشاله ران که اصطلاحاً به آن آکانتوز نیگریکانس اطلاق می شود - بی حسی و سوزش دست ها و پاها - کاهش بینایی و ناتوانی جنسی اشاره نمود. تشخیص زودهنگام و درمان دیابت نوع دو می تواند خطر پیشرفت عوارض بلند مدت این بیماری را کاهش دهد.

عوامل خطر دیابت نوع دو

عوامل خطر دیابت نوع دو

فاکتورهای زیر شانس ابتلا به دیابت نوع دو را افزایش می دهند:

*عادات غذایی ناسالم :

۹۰ درصد افرادی که به دیابت نوع دو مبتلا می شوند، اضافه وزن دارند. لذا غذا خوردن ناسالم در افزایش وزن نقش دارد. مصرف بیش از حد قندهای ساده و چربی همگی در ابتلا به دیابت نوع دو نقش دارند.

*زندگی کم تحرک:

اگر در زندگی روزمره فعالیت بدنی شما کم باشد، افزایش وزن و چاقی را در پی خواهد داشت. غیر فعال بودن و افزایش وزن، شانس ابتلا به دیابت را افزایش می دهد.

*سابقه خانوادگی ابتلا به دیابت .

اگر والدین، برادر و یا خواهر مبتلا به دیابت دارید، شانس ابتلا به دیابت نوع دو در شما افزایش می یابد.

*ابتلا به پیش دیابت:

پره دیابت به این معنا است که میزان قندخون بالاتر از حد طبیعی است ولی هنوز در حدی

نیست که به آن دیابت گفته شود. با افزایش میزان فعالیت بدنی، کاهش وزن و در برخی موارد مصرف داروها مثل مت فورمین می توان از تبدیل پره دیابت به دیابت نوع دو تا حد زیادی پیشگیری نمود.

***افزایش وزن:**

در صورت اضافه وزن (خصوصا اضافه وزن در نواحی کمر) خطر ابتلا به دیابت نوع دو افزایش می یابد.

***وجود فاکتورهای خطر بیماری های قلبی - عروقی** (همچون چربی خون بالا، فشارخون بالا، چاقی)

***سابقه دیابت بارداری:**

بسیاری از مادرانی که به دیابت بارداری مبتلا می شوند، در سال های پس از زایمان، مستعد ابتلا به بیماری دیابت می گردند و در فرزندان آنها نیز، شانس ابتلا به دیابت در سال های بعدی زندگی شان ، افزایش می یابد.

***سابقه به دنیا آوردن نوزاد ماکروزوم (وزن بالاتر از حد طبیعی)**

***وجود بیماری های مربوط به دیابت مثل سندروم تخمدان پلی کیستیک در خانم ها**

***سابقه نژادی:**

خطر ابتلا به دیابت در برخی از اقوام یا نژادها بیشتر است؛ برای مثال در کشور آمریکا خطر ابتلا به دیابت نوع دو در سیاه پوستان بیشتر است.
***کم خوابی.** مطالعات جدید نشان می دهد کم خوابی (خواب کمتر از ۸ ساعت در روز) یکی از عوامل خطر ابتلا به دیابت می باشد.

منبع webmd.com :