

را بر روی اعضای مختلف بدن داشته باشد. گاهی تأثیرات منفی بالا بودن قند خون مستقیماً متوجه سلول‌های بتا (انسولین ساز) در لوزالمعده گشته و باعث می‌شود ترشح انسولین کاهش بیشتری پیدا کند.

تازه دیابتی‌های نوع دو

دیابت نوع دو چیست؟ اگر به تازگی متوجه شده اید که دیابت دارید، شاید نگرانی‌های زیادی داشته باشید. آیا من هم روزی انسولینی می‌شوم؟ آیا بچه‌های من هم دیابتی می‌شوند؟ آیا فقط با پرهیز و ورزش می‌توانم آن را کنترل کنم؟ بی‌شک شما و اعضای خانواده‌تان، سوالات بی‌شماری در این خصوص دارید.

قبول اینکه شما دیابتی هستید و باید با جدیت آنرا کنترل نمایید سخت به نظر می‌رسد، اما نگران نباشید! کنترل اصولی دیابت ساده‌تر از این حرف‌هاست. گرچه این بیماری کاملاً جدی است و بی‌توجهی با آن بسیار خطرناک است.

لازم برای هدایت قند به درون سلول‌ها را ندارد. این مشکل به دلیل بروز اختلالاتی در ناحیه گیرنده سلول که محل تأثیر انسولین بر روی سلول است و یا پیدایش نواقصی در ساختار انسولین به وجود می‌آید که مقاومت

به انسولین نامیده می‌شود. **دیابت نوع دو و قند بالا** چنانچه بنا بر هرکدام از دلایلی که ذکر شد، قند خون نتواند وارد سلول‌ها شود و به مصرف تولید انرژی برسد، قند در خون انباشته شده و در نتیجه قند خون بالاتر از اندازه طبیعی می‌رود.

در صورت عدم مدیریت دیابت و افزایش سطح قند خون، ترشح انسولین از لوزالمعده نیز افزایش می‌یابد و این تجمع انسولین در سیستم گردش خون سبب عارضه‌ای تحت عنوان "هایپر انسولینمی" شده و این امر در طولانی‌مدت می‌تواند سبب بروز بیماری‌های عروقی گردد.

از طرف دیگر، بالا بودن قند خون در طولانی‌مدت می‌تواند تأثیرات جبران‌ناپذیری



معاونت دانشجویی
اداره بهداشت و درمان



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره، سلامت و سبک زندگی

دیابت، پیشگیری از عوارض و

بهبود سبک زندگی

دیابت نوع دو که با نام‌های دیگری مانند دیابت بزرگسالان و دیابت غیر وابسته به انسولین نیز شناخته می‌شود، اغلب در سن بالای ۳۵ سال رخ می‌دهد. اگرچه طبق تحقیقات اخیر، به دلیل شیوع کم‌ترکی و چاقی در کودکان و نوجوانان احتمال بروز دیابت نوع دو در آن‌ها نیز وجود دارد.

حدود ۹۵-۹۰٪ درصد از کل مبتلایان به دیابت را افراد دیابتی نوع دو تشکیل می‌دهند. در دیابت نوع دو، لوزالمعده همچنان قادر به تولید انسولین است ولی اغلب تولید انسولین در بدن این افراد کاهش می‌یابد و همچنین انسولین تولیدشده توانایی