

۷ کارنیل، بزرگترین شبکه موفقیت ایرانیان می باشد، که افرادی زیادی توانسته اند با آن به موفقیت برسند، فاطمه رتبه ۱۱ کنکور کارشناسی، محمد حسین رتبه ۶۸ کنکور کارشناسی، سپیده رتبه ۳ کنکور ارشد، مریم و همسرش راه اندازی تولیدی مانتو، امیر راه اندازی فروشگاه اینترنتی، کیوان پیوستن به تیم تراکتور سازی تبریز، میلاد پیوستن به تیم صبا، مهسا تحصیل در ایتالیا، و.... این موارد گوشه از افرادی بودند که با کارنیل به موفقیت رسیده اند، شما هم می توانید موفقیت خود را با کارنیل شروع کنید.

برای پیوستن به تیم کارنیلی های موفق روی لینک زیر کلیک کنید.

www.karnil.com

همچنین برای ورود به کانال تلگرام کارنیل روی لینک زیر کلیک کنید.

<https://telegram.me/karnil>

درگیری دستگاه گوارش در دیابت

فهرست مطالب

۴	مقدمه
۶	اختلال گوارشی ناشی از دیابت
۶	اسهال دیابتی
۷	یبوست دیابتی
۷	تاخیر در تخلیه معده
۹	تشخیص
۹	درمان
۱۰	نکاتی که باید به خاطر داشته باشید



مقدمه

در اثر عواملی همچون افزایش شیوع چاقی ناشی از شکل نادرست زندگی شهر نشینی و افزایش سن جوامع بشری، شیوع بیماری دیابت در جهان به سرعت رو به افزایش است و متأسفانه این افزایش در کشورهای در حال توسعه از جمله در کشور ما چشمگیرتر است، چنان که در حال حاضر حدود ۲۰۰ میلیون نفر در دنیا و بالغ بر ۳ میلیون نفر در ایران به این بیماری مبتلا هستند. مبتلایان به دیابت بیش از دیگران در معرض خطر بروز عوارضی مانند اختلالات بینایی، حملات قلبی - عروقی، قطع پا و یا نارسایی کلیوی قرار دارند. مطالعات اخیر نشان داده اند که با رعایت برنامه غذایی سالم (اعتدال در مصرف غذا) و داشتن فعالیت فیزیکی منظم، کنترل دقیق قند خون (با مصرف داروهای خوراکی و یا انسولین)، فشار خون و سطح چربی های خون، از بروز بسیاری از این عوارض جلوگیری می شود و بدین طریق بیماران دیابتی می توانند از یک زندگی سالم و طول عمر طبیعی بهره مند گردند. لذا در کشور ما همانند بسیاری از کشورهای دیگر برنامه های آموزشی مبسوطی برای ارتقاء سطح آگاهی افراد جامعه نسبت به جنبه های مختلف دیابت در حال اجرا هستند

در این راستا، مرکز تحقیقات دیابت پژوهشکده علوم غدد و متابولیسم دانشگاه علوم پزشکی تهران با همکاری بنیاد امور بیماری های خاص، اقدام به تهیه و تکثیر کتابچه های آموزشی بیماران دیابتی نموده است. هر ساله این کتابچه ها با استناد به تازه ترین یافته های علمی در زمینه دیابت و تحت نظر متخصصین غدد بازبینی می شوند. بدیهی است توصیه های مندرج در این کتابچه ها، به هیچ وجه جایگزین درمان پزشکی نمی باشند.

لازم به ذکر است که بیماران دیابتی جهت دریافت اطلاعات بیشتر در این زمینه می توانند به آدرس الکترونیکی <http://emri.tums.ac.ir>

مراجعه نموده و یا از طریق تماس تلفنی با شماره ۰۹۶۸۸ (Hot line) جواب سوالات خود را در زمینه دیابت دریافت نمایند.

کتابچه حاضر با تلاش همکاران محترم :

آقایان دکتر محمد پژوهی، دکتر حمیدرضا آقای میبیدی، دکتر محسن خوش نیت نیکو، دکتر ساسان شرقی، دکتر مهناز لنگرانی، دکتر محمد رضا مهاجری تهرانی و دکتر عذرا طباطبایی ملاذی، خانم مریم پیمانی، خانم مریم اعلاء و خانم سرمه رئیس زاده تهیه و بازبینی شده است.

امید است که با یاری خداوند متعال، این اثر بتواند برای کنترل بهتر بیماری دیابت در بیماران مبتلا به این بیماری مفید باشد.

دکتر باقر لاریجانی

رییس پژوهشکده علوم غدد و متابولیسم

بهار ۱۳۸۹

اختلال گوارشی ناشی از دیابت



عملکرد دستگاه گوارش می تواند از ابتدای زمان تشخیص دیابت نوع ۲ و از ۵ سال بعد از شروع دیابت نوع ۱ مختل شود.

یکی از این اختلالات گوارشی تأخیر در تخلیه محتویات معده به سوی روده

است. این اختلال گوارشی زمانی ایجاد می شود که رشته های عصبی معده صدمه ببینند و یا کارشان به کلی متوقف شود.

در صورتی که قند خون برای یک دوره طولانی بالا باشد دیابت می تواند به رشته های عصبی معده و روده صدمه برساند. بالا بودن قندخون سبب ایجاد تغییرات شیمیایی در رشته های عصبی و ایجاد صدماتی به عروق تغذیه کننده این رشته ها می شود. از دیگر اختلالات گوارشی، تغییر در نحوه حرکت روده های کوچک و بزرگ است که منجر به بروز یبوست یا اسهال می شود.

نکته: اگر در بررسی ها مشخص شد که فرد اختلال در عملکرد رشته های عصبی دارد چون مستعد درگیری رشته های عصبی قلب هم هست حتما باید توسط متخصص قلب به طور کامل بررسی شود.

اسهال دیابتی

در بیمار دیابتی کندی حرکت روده باعث رشد بیش از حد باکتری های روده می شود. تجمع باکتری ها در روده باعث بروز اسهال می شود. در صورت اثبات این حالت ممکن است به بیمار آنتی بیوتیک یا داروهای دیگری تجویز شود. علل دیگری هم وجود دارند که می توانند باعث بروز اسهال در بیمار دیابتی شوند. در صورت بروز اسهال در بیمار دیابتی و ادامه آن به مدت بیش از ۲ هفته، ضمن نیاز

به کنترل دقیق قند خون، مراجعه به پزشک متخصص گوارش لازم است.

در صورتی که قندخون برای مدت طولانی بالا باشد، ممکن است اختلالاتی مانند تاخیر در تخلیه معده، اسهال و یبوست به وجود بیایند.

یبوست دیابتی



ممکن است فرد دیابتی دچار یبوست شود که با مصرف غذاهای حاوی فیبر مثل میوه و سبزی و خوردن مایعات کافی و انجام فعالیت های ورزشی تا حدی بهبود می یابد. در موارد یبوست طول کشیده، ممکن است پزشک داروهایی را به بیمار تجویز کند. بررسی علت

بروز یبوست در بیمار دیابتی توسط پزشک متخصص گوارش لازم است.



تأخیر در تخلیه معده

نشانه ها و علائم

- سوزش سردل
- تهوع
- استفراغ غذاهای هضم نشده
- احساس پری شکم و سیری زودرس



- کاهش وزن
 - نفخ شکم
 - نوسان در میزان قند خون
 - کاهش اشتها
 - برگشت غذا از معده به مری
- شدت این نشانه ها می تواند کم، متوسط یا زیاد باشد.

برای درمان یبوست، مصرف غذاهای حاوی فیبر مثل میوه و سبزی و خوردن مایعات کافی و انجام فعالیت های ورزشی موثر هستند.

عوارض ناشی از تأخیر در تخلیه معده

اگر غذا به مدت طولانی در معده بماند می تواند مشکلاتی را مانند رشد بیش از اندازه باکتری ها در اثر تخمیر غذاها ایجاد کند. همچنین ممکن است غذاها به صورت توده های سختی در آیند که این خود می تواند سبب بروز تهوع، استفراغ و انسداد در داخل معده شود. اگر این توده های سخت غذایی در مسیر عبور غذا از معده به روده انسدادی ایجاد کنند، می توانند خطرناک باشند.

این اختلال گوارشی می تواند تنظیم قند خون را با مشکل مواجه سازد. غذایی که با تأخیر زیاد از معده وارد روده کوچک می شود و جذب می گردد، سبب می شود سطح قند خون

نابه هنگام افزایش یابد و یا در بیماران تحت درمان با انسولین، به علت عدم تطبیق زمان جذب غذا با زمان اثر انسولین، باعث افت قند خون شود. در صورت وجود این نوع اختلال گوارشی نمی توان به درستی پیش بینی کرد که چه وقت معده از غذا خالی می شود و همین

سبب می‌شود که سطح قند خون نوسان پیدا کرده و کنترل آن مشکل شود.

تشخیص

تشخیص تأخیر تخلیه معده با یک یا چند روش از روش های تشخیصی زیر انجام می‌گیرد:

- رادیوگرافی معده با باریوم
- اسکن تخلیه معده با رادیویزوتوپ
- آندوسکوپی قسمت فوقانی دستگاه گوارش

تأخیر تخلیه معده، می‌تواند تنظیم قند خون را با مشکل مواجه سازد.

درمان



هدف درمان اختلال گوارشی ناشی از دیابت آن است که سطح قند خون به خوبی کنترل شود و علائم بیمار مرتفع گردد. درمان شامل انسولین، داروهای خوراکی، تغییرات زمان و نحوه غذا خوردن و احياناً درمان های ویژه ديگر است.

انسولین برای کنترل قند خون

اگر شما تأخیر تخلیه معده دارید، سرعت جذب غذا کندتر شده بنابراین زمان جذب آن را نمی‌توان پیش‌بینی کرد. به منظور کنترل قند خون ممکن است نیاز باشد:



* زمان تزریق و یا مقدار انسولین را طبق نظر پزشک تغییر دهید.
* مکرراً سطح قند خون را بعد از خوردن غذا اندازه گیری کنید و به پزشک معالجتان اطلاع دهید تا زمان و مقدار انسولین تزریقی را تنظیم نماید.

داروها



برای درمان اختلال گوارشی چندین دارو وجود دارد. پزشک شما سعی می کند از میان داروهای موجود، یک یا چند داروی دارای بیشترین اثر درمانی را انتخاب کند.

متوکلوپرامید

این دارو به تخلیه غذا از معده کمک می کند. همچنین می تواند در درمان تهوع و استفراغ مورد استفاده قرار گیرد. این دارو معمولاً حدود نیم ساعت قبل از وعده غذایی مصرف می شود. ممکن است مصرف این دارو باعث ایجاد خستگی، خواب آلودگی و گاهی اوقات افسردگی و اضطراب شود. بدیهی است در صورت بروز عوارض فوق، مراجعه به پزشک ضروری است. بدون مشورت با پزشک دارو را قطع نکنید.

اریترومایسین

این آنتی بیوتیک بر بهبود تخلیه معده موثر است و حرکت غذا را در داخل معده سرعت می بخشد. این دارو می تواند خود باعث بروز تهوع، استفراغ و گرفتگی عضلات شکم شود.

هدف درمان اختلال گوارشی ناشی از دیابت آن است که سطح قند خون به خوبی کنترل شود و علائم بیمار مرتفع گردد

تغییر در وعده های غذایی و نوع غذا

تغییر در عادات غذایی می تواند در کنترل اختلال گوارشی کمک کننده باشد، پزشک و کارشناس تغذیه می توانند دستورات خاصی به شما بدهند. هر بیمار دیابتی بهتر است به جای ۳ وعده غذایی



بزرگ، ۶ وعده غذایی کوچک مصرف نماید. اگر زمانی که غذا می خورید، غذای کمتری وارد معده شود، دیگر معده زیاده از حد پر نخواهد شد.

پزشک یا متخصص تغذیه ممکن است به شما پیشنهاد کنند که سعی کنید چند وعده مایعات مغذی در روز مصرف کنید تا قند خون شما کنترل شود و اختلال گوارشی برطرف شود. مایعات مغذی از نظر تغذیه ای ارزشی به اندازه غذاهای جامد دارند و عبور آنها از معده سریع تر و آسان تر از غذاهای جامد است. پزشک ممکن است توصیه کند که از خوردن چربی و فیبر زیاد خودداری کنید زیرا هضم چربی ها به طور طبیعی به کندی صورت می گیرد و فیبرها هم به سختی هضم می شوند. بنابراین اگر اختلال گوارشی دارید ممکن است مصرف این مواد برای شما مناسب نباشند. بعضی از غذاهایی که فیبر زیاد دارند مثل بروکلی و پرتقال موادی دارند که نمی توانند هضم شوند. ممکن است با صلاحدید پزشک یا متخصص تغذیه مصرف این مواد محدود شوند.

تغییر در عادات غذایی می تواند در کنترل اختلالات گوارشی کمک کننده باشد



نکاتی که باید در رابطه با تأخیر در تخلیه معده به خاطر داشته

باشید

- بروز این اختلال گوارشی هم در بیماران دیابتی نوع ۱ و هم در بیماران نوع ۲ ممکن است.
- این اختلال گوارشی در نتیجه صدمه به عصب واگ که نقش آن کنترل حرکت غذا در دستگاه گوارشی است، ایجاد می شود که منجر به کندی عبور غذا در معده و روده ها می شود.
- بروز اختلال گوارشی معمولاً بعد از گذشت چند سال از شروع دیابت و غالباً ناشی از کنترل نامناسب قندخون است.
- نشانه های این اختلال گوارشی شامل احساس پری زودرس شکم، تهوع، استفراغ و کاهش وزن هستند.
- درمان شامل تغییراتی در زمان و نحوه غذا خوردن، تغییر در نوع و زمان تزریق انسولین و مصرف داروهای خوراکی است.

زمان بروز اختلال گوارشی معمولاً چند سال بعد از شروع دیابت و غالباً در زمینه کنترل نامناسب قندخون است



آیا می دونستید لذت مطالعه و درصد یادگیری با کتاب های چاپی بیشتره؟
کارنیل (محبوب ترین شبکه موفقیت ایران) بهترین کتاب های موفقیت فردی
رو برای همه ایرانیان تهیه کرده

از طریق لینک زیر به کتاب ها دسترسی خواهید داشت

www.karnil.com

با کارنیل موفقیت سادست، منتظر شما هستیم

 Karnil  Karnil.com

