



دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی درمانی استان اردبیل
مرکز آموزشی درمانی دکتر فاطمی

دیابت



مقدمه

در فرد مبتلا به دیابت (بیماری قند خون) ، بدن به اندازه کافی انسولین نمی سازد و یا اینکه نمی تواند از انسولین به صورت مناسب استفاده کند. این امر سبب افزایش سطح قند در خون می شود. انسولین هورمونی است که جهت تبدیل قند و سایر غذاها به انرژی و کمک به گلوکز جهت ورود به سلولهای بدن مورد نیاز می باشد.

انواع دیابت

این بیماری دارای ۲ نوع اصلی می باشد : نوع ۱ وابسته به انسولین و نوع ۲ غیر وابسته به انسولین

نوع ۲ شایع تر می باشد. این نوع بیشتر در افراد میانسال و سالمند رخ می دهد و با چاقی و عدم فعالیت جسمانی در ارتباط است. دیابت نوع ۲ (دیابت مقاوم به انسولین) زمانی ایجاد می شود که بدن مقدار کافی انسولین را نمی سازد و یا به شکل موثر از انسولین تولید شده استفاده نمی کند.

تهیه کننده :

فرانگ اسدی شریف
(دقتر بهبود کیفیت)

بازبینی پاییز ۱۴۰۱

نوع ۱ یا نوع جوانان غده پانکراس قادر به ساختن انسولین نمی باشد و گلوکز دریافتی در خون انباشته می شود . این افراد باید از انسولین به طور منظم استفاده نمایند.

عوامل موثر در بروز دیابت

- سابقه خانوادگی
- اضافه وزن و چاقی
- سن
- عدم فعالیت کافی و مناسب بدنی
- فشار و چربی خون بالا

علائم هشدار دهنده

- پر ادراری (بیدار شدن مکرر از خواب جهت دفع ادرار)
- پرنوشی (تمایل به نوشیدن آب و احساس تشنگی زیاد)
- پر خوری (به خصوص در شیرینی جات)
- احساس خستگی زیاد

تشخیص

- ✚ آزمایش اندازه گیری قند خون ناشتا (FBS)
- ✚ آزمایش هموگلوبین (A1C) نشانگر میزان گلوکز(قند) همراه با هموگلوبین موجود در خون و میانگین قند خون بیمار در ۲ تا ۳ ماه گذشته است)
- ✚ آزمایش اندازه گیری قند خون دو ساعت بعد از غذا
- ✚ آزمایش تحمل گلوکز

درمان

- ✚ تزریق انسولین با مقدار و زمان بندی صحیح طبق دستور پزشک
- ✚ مصرف قرصهای کاهش دهنده قند خون
- ✚ انجام فعالیت های بدنی مناسب
- ✚ رعایت رژیم غذایی مناسب

آموزش بیماران

۱. برای کنترل قند خون قبل از هر وعده غذایی ، قند خون را کنترل و در صورت نیاز به تزریق انسولین مقدار تزریق شده را ثبت نمایید .
۲. به طور منظم با پزشک خود در ارتباط باشید .
۳. به رژیم غذایی توصیه شده ، کنترل وزن ، ورزش توجه نمایید.
۴. به طور دوره ای آزمایشات کامل خون را انجام دهید.
۵. به بهداشت فردی خود توجه بیشتری داشته باشید . به خصوص بهداشت پاها ، انگشتان ، دهان و دندان

لطفا موارد زیر را جهت جلوگیری از افت قند خون به خاطر داشته باشید :

- ✓ همیشه مواد شیرین مانند شکلات یا قند همراه خود داشته باشید .

- ✓ در صورتی که عضو انجمن دیابت هستید ، کارت عضویت را همیشه به همراه داشته باشید.
- ✓ هیچ وعده غذایی یا میان وعده را سر خود حذف نکنید .
- ✓ در صورت قند خون بالا بدون اطلاع یا مشورت پزشک اقدام به افزایش مقدار انسولین یا تعداد قرصهای خود نکنید .
- ✓ قبل از انجام هرگونه فعالیت جسمانی یا ورزش شدید ، قند خون را کنترل کنید.
- ✓ از مصرف مواد خوراکی پیشنهاد شده از طرف افراد غیر آگاه به منظور کاهش قند خون جدا خودداری کنید .

منابع

- ❖ درسنامه برونر و سودارت پرستاری داخلی – جراحی . ترجمه عسگری .۱۳۹۴. انتشارات بشری .۲۱۵-۲۰۰.
- ❖ فیروز م ، حسینی ج ، مظلوم ر ، حسن زاده ف، کیمیایی ع .۱۳۹۴. خود مراقبتی بیماران مبتلا به دیابت نوع دو . مجله دانشگاه علوم پزشکی سبزوار . دوره ۲ ، شماره ۶ . ۱۰۲۵-۱۰۱۸.