



دیابت



تهیه کننده:

سیمین محمدی

سوپروایزر آموزش سلامت

تأیید کننده:

دکتر نسرین شامی

متخصص داخلی

آخرین بازنگری زمستان 1403

مرکز آموزشی درمانی دکتر فاطمی

دیابت قندی (Diabetes Mellitus)

بیماری است که در آن مقدار ترشح انسولین کمتر از میزان لازم برای طبیعی نگه داشتن قند خون است.

انسولین ماده ای است که در بدن تمام افراد طبیعی توسط بخشی از غده لوزالمعده ساخته و به داخل جریان خون ریخته می شود. این ماده در سوخت و ساز مواد نشاسته ای و قندهای ساده و در نتیجه تنظیم قند خون نقش مهمی دارد؛ بنا بر این کاهش نسبی آن در جریان دیابت، منجر به افزایش قند خون می شود که در صورت عدم کنترل و تنظیم آن در حد مناسب منجر به ضایعات جبران ناپذیر در قسمتهای مختلف بدن می شود.

منظور از کاهش نسبی انسولین این است که یا ترشح انسولین از لوزالمعده کاهش می یابد و یا اثربخشی آن در بدن کم می شود؛ یعنی به هر حال مقدار کافی انسولین در بدن وجود ندارد.

انواع شایع دیابت:

نوع 1 وابسته به انسولین:

نوع 1 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.

نوع 2 غیر وابسته به انسولین:

نوع 2 شایع تر می باشد. دیابت نوع 2 (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. این نوع غالباً در افراد میانسال و سالمند رخ می دهد و با چاقی و عدم فعالیت جسمانی در ارتباط است.

دیابت حاملگی:

این نوع دیابت در دوران بارداری بوجود می آید و عموماً بعد از زایمان از بین می رود ولی احتمال ابتلا به دیابت در حاملگی های بعدی و یا حتی سالهای بعد از زایمان، زیاد است.

از شایع و رایج ترین علائم این بیماری می توان به موارد زیر اشاره کرد:

- تکرر ادرار
- احساس تشنگی شدید و نوشیدن مایعات زیاد
- خشکی دهان
- درد شکم
- کاهش وزن بی دلیل
- زخمی که به خوبی ترمیم نمی شود.

عدم درمان دیابت چه مشکلاتی به دنبال دارد؟

- فشار خون بالا و کلسترول
- بیماری های لته ای
- مشکل در روابط جنسی
- عفونت های پوستی
- آپنه خواب و گرفتگی تنفس
- مشکل بینایی
- از دست دادن کلیه
- نوروپاتی
- مشکلات سلامت مغز

درمان

- + رعایت رژیم غذایی مناسب
- + انجام فعالیت های بدنی مناسب
- + مصرف قرصهای کاهش دهنده قند خون
- + تزریق انسولین طبق دستور پزشک



نکات آموزشی به بیماران دیابتی

- + فعالیت بدنی و ورزش منظم نسبی مثل پیاده روی روزانه حداقل 15 دقیقه یا دوچرخه سواری داشته باشید.
- + سعی کنید از نان سبوس دار مانند سنگک یا نان جو استفاده کنید.
- + از مصرف مواد نشاسته ای مانند ماکارانی، سیب زمینی بیسکوئیت خودداری کنید.
- + روزانه سیزی خام یا پخته، ویتامین، مواد معدنی و فیبر کافی، ماست کم چرب، آبلیمو استفاده کنید.
- + تا جایی که ممکن است از خوردن غذاهای کنسرو شده، میوه های خشک و میوه های خیلی شیرین مثل خربزه انگور خرما و موادی که حاوی قند بالا می باشند خودداری کنید.
- + از مصرف خودسرانه داروهای دیابتی و یا تغییر دوز مصرفی یا قطع مصرف خودسرانه آنها خودداری کنید و همیشه قندخونتان را کنترل کنید.
- + هرگز سیگار یا الکل مصرف نکنید.

+ معاینات مکرر چشم و انجام آزمایش ادرار را حداقل سالی یکبار انجام دهید .

+ با کنترل قند خونتان از بروز بیماری های قلبی عروقی، بیماری عروق ته چشم، کلیوی و پای دیابتی خودداری کنید.

+ همیشه کارت یا دستبندی به همراه داشته باشید که نشان دهنده ی بیماری شما بوده تا در صورت بروز موارد اورژانسی به بهترین نحو به شما کمک نمایند.

+ به علائم کاهش یا افزایش قند خون توجه کنید:

الف) علائم کاهش قند خون:

احساس گرسنگی و ضعف عمومی، تپش قلب، تعریق بیش از حد، بی حسی اندام ها که در صورت بروز این علائم 3 حبه قند یا کمی آبمیوه و بعداز بهبودی علائم یک میان وعده استفاده کنید.

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

+ برای جلوگیری از کاهش قند خون باید یک میان وعده غذایی کوچک بخورید.

+ قبل از انجام هرگونه فعالیت جسمانی یا ورزش شدید، قند خون را کنترل کنید.

ب) علائم افزایش قند خون:

تشنگی شدید، ادرار بیش از حد معمول، تاری دید، خشکی و برافروختگی صورت که در صورت بروز این علائم به پزشک مراجعه کنید.

+ اگر انسولین مصرف می کنید در صورت بروز علائمی مثل بی اشتهایی، تهوع، استفراغ، اسهال، تنفس تند و عمیق، احساس بوی میوه در تنفس و تغییر حالت هوشیاری، برای جلوگیری از افزایش قند خون سریعاً به پزشک مراجعه کنید.

+ در صورت قند خون بالا بدون اطلاع یا مشورت پزشک اقدام به افزایش مقدار انسولین یا تعداد قرصهای خود نکنید .

+ پاهایتان را از نظر بروز پای دیابتی مرتباً کنترل کنید . این زخم ها که در اثر عوارض ناشی از دیابت مانند نوروپاتی و بیماری عروق محیطی ایجاد می شوند، اغلب بدون درد بوده و به آرامی پیشرفت می کنند. نادیده گرفتن این زخم ها، می تواند عواقب جدی از جمله قطع عضو را به دنبال داشته باشند.

علائم زخم پای دیابتی

- درد یا حساسیت
- بی حسی یا گزگز در ناحیه پا
- قرمزی و التهاب
- بوی ناخوشایند
- ترشحات زرد یا سبز از زخم
- تغییر رنگ پوست اطراف زخم

پیشگیری از زخم پای دیابتی

- کنترل مناسب قند خون
- معاینه روزانه پاها در خانه
- استفاده مداوم از پاپوش های طبی به منظور کاهش فشار بر کف پا
- ویزیت پا توسط کادر درمانی هر 1 تا 3 ماه یکبار است) با توجه به شرایط فرد)

منابع:

پرستاری داخلی و جراحی برونر و سودارث 2022 جلد10
متابولیسم و آندوکراین
نویسندگان:
جانیس ال. هینکل , کری اچ. چوپیر , کریستین جی. اُوربا
مترجم: دکتر ناهید دهقان نیری