

دیابت و یا بیماری قند خون

یک اختلال مزمن سوخت و سازی در بدن است ، در این بیماری قندخون افزایش می یابد.

در دیابت یا بدن دچار کمبود انسولین است یا انسولین تولیدی را به درستی مصرف نمی کند (انسولین هورمونی است که برای ورود گلوکز به بیشتر سلولهای بدن ضروری است).

عوامل به وجود آورنده دیابت هنوز هم ناشناخته است البته عوامل ژنتیکی و چاقی و کم تحرکی و چربی و فشار خون بالا نقش مهمی در ابتلای فرد به دیابت دارند.

دیابت به دودسته عمده تقسیم می شود:

نوع ۱: (دیابت وابسته به انسولین) میزان انسولین کافی نمی باشد

نوع ۲: بدن نسبت به عملکرد انسولین دچار مقاومت می شود و همچنین اختلال در ترشح انسولین است.

علائم:

در مراحل ابتدایی ممکن است دیابت بدون علامت باشد ولی علائم شایع شامل :

پرادراری ، پرنوشی، تاری دید ، ضعف، سردرد ، استفراغ ، اسپاسم های شکمی، کاهش وزن با وجود اشتهای زیاد و خستگی



عوارض :

۱- آسیب های چشمی (شبکیه)

۲- آسیب های عصبی (کاهش یا از دست دادن حس درد)

۳- آسیب های کلیوی

۴- آسیب های عروقی

تشخیص :

آزمایش قندخون ناشتا و قند خون ۲ساعته معیار اساسی تشخیص است .روش تشخیصی دیگر انجام آزمایش HBA1C می باشد.

درمان :

۱- استفاده از داروی خوراکی

۲ - استفاده از انسولین

۳ - ترکیبی از داروی خوراکی و انسولین

۴ - در صورت بروز عوارض، درمان عوارض

یکی از عوارض شایع با توجه به آسیب عصبی و کاهش و یا از دست دادن حس درد ، زخم دیابتی است که جهت پیشگیری راههای مختلفی دارد:

۱- پرهیز از سیگار

۲- ورزش

۳- تمیز نگه داشتن پاها

۴- بررسی پاها به منظور بررسی خراش و ترک خوردگی پوست

۵- خشک کردن پاها بعد از حمام

۶- کنترل قند خون و فشار خون

• همچنین به دلیل احتمال آسیب چشمی معاینه دوره ای چشم ضروری است .

هدف اصلی از درمان دیابت :

طبیعی ساختن فعالیت انسولین و کاهش سطح قند خون برای پیشگیری از عوارض عروقی و عصبی دیابت است.

درمان دیابت شامل پنج رکن است:

۱-تغذیه درمانی ۲-ورزش ۳-کنترل دیابت

۴-درمان دارویی ۵-آموزش افراد دیابتی

براین اساس برنامه غذایی و کنترل وزن یکی از اساسی ترین راه های درمان دیابت هستند.

رعایت توصیه های زیر در کنترل قندخون نقش مؤثری دارد :

۱-همراه هر وعده غذایی سبزیجات استفاده کنید

۲-نان سنگک یا بربری از نان لواش و ساندویچی بهتر است.

۳-مصرف غذاهای چرب مانند کباب کوبیده و سوسیس و کالباس و غذاهای سرخ شده را محدود کنید.

۴-لبنیات کم چرب را مصرف کنید.

۵-از حبوبات در برنامه غذایی خود استفاده نمائید.

۶-در طول روز حداقل ۸لیوان آب بنوشید .

۷-غذارابصورت کم نمک مصرف کنید.

۸-از روغن مایع استفاده نمائید.

۹-از مصرف الکل و کشیدن سیگار خودداری نمائید.

۱۰- به بزرگسالان حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت با شدت متوسط (راه رفتن سریع، دوچرخه سواری، شنا، کارهای شدید خانه) حداقل ۵ بار در هفته توصیه می شود.

۱۱- در صورتی که فرد گلوکز خون بالای ۲۵۰ دارد از ورزش خودداری کند زیرا ورزش سبب ازاد شدن مقادیر بیشتر گلوکز از کبد و در نتیجه افزایش قند خون می شود ولی می توان بعد از انجام دادن آزمایشات خاص پزشکی با دستور پزشک ورزش نماید.

۱۲- از پا برهنه قدم زدن خودداری کنید روزانه پاها و بین انگشتان خود را با آب ولرم شسته و خشک کنید، از کفشهای راحت استفاده کنید و در صورت بروز زخم در پاها سریعاً به پزشک مراجعه کنید.

۱۳-از مالیدن لوسیون و پماد بین انگشتان پا خودداری کنید

۱۴- وزن خود را متناسب نگه دارید.

دیابت و مراقبت های مربوط به آن



تهیه و تنظیم: مریم احمدی - مرضیه سهرابی
با همکاری واحد آموزش بیمارستان کوثر
شماره سند: PF- PRD- 1800
تاریخ بازنگری: ۹۶/۷/۱
تایید کننده: دکتر شبیم صدیقی
متخصص بیماریهای داخلی

منبع: کتاب پرستاری داخلی - جراحی بروتر سودارث

آدرس: شیراز - خیابان قصردشت - بعد از پل زیر گذر - بنیاد قلب فارس - بیمارستان کوثر
بیمارستان کوثر: صندوق پستی: ۶۹۷ - ۷۱۹۵۵
تلفن: ۶۲۳۱۵۱۵ - ۰۷۱۳ - ۶۲۵۰۵۰۰ - ۰۷۱۳
www.kowsar-hospital.ir

بدهید (نصف فنجان آب میوه یا ۶-۴ قطعه آب نبات، چند قاشق عسل) در صورت بهتر نشدن تکرار کنید و در نهایت با اورژانس تماس بگیرید.

۲۲- کارت شناسایی دیابت همراه خود داشته باشید.

۲۳- معاینات دوره ای حتما انجام شود. (بخصوص در مورد چشم که حداقل سالی یکبار انجام شود.)

۲۴- داروهای خود را بدون دستور پزشک کم یا زیاد نکنید.

دیابت را جدی بگیرید!



با آرزوی سلامتی و تندرستی برای شما

۱۵- از به کار بردن گرما یا سرمای مستقیم بر روی پاها خودداری کنید.

پای دیابتی



۱۶- استرس عاطفی و جسمی می تواند میزان گلوکز بدن را بالا ببرد.

۱۷- مراجعه به مشاوره تغذیه جز برنامه درمانی فرد باشد.

۱۸- برچسب مواد غذایی را قبل از مصرف مطالعه کنید.

۱۹- وعده های غذایی خود را به جای سه بار در روز به ۵ تا ۶ بار افزایش داده و مقدار مواد غذایی دریافتی در هر وعده را کم کنید.

۲۰- مهمترین علائم افزایش قند خون را بشناسید. (افزایش ادرار، افزایش اشتها، ضعف، تاری دید، سردرد، استفراغ، کرامپ شکمی)

۲۱- مهمترین علائم کاهش قند خون را بشناسید. (پوست سرد و مرطوب، عرق سرد، بی حسی انگشتان دست و پا و دهان، افزایش ضربان قلب، سردرد، لرزش، بیحالی، عدم تعادل، تشنج و کما) در این مواقع سریعاً به بیمار مواد غذایی شیرین