



دانشگاه علوم توانبخشی و سلامت اجتماعی

بیمارستان توانبخشی رفیده

تهیه کننده: ا. مستقیم

کارشناس ارشد پرستاری سلامت جامعه

واحد آموزش به بیمار

زمستان ۱۴۰۲

دیابت چیست؟

چگونه می توان احتمال ابتلا به دیابت را کم کرد؟



عوارض دیابت

۱- کوتاه مدت (حاد): هیپو گلیسمی (افت قند)

و هیپر گلیسمی (بالا رفتن قند)

۲- بلند مدت (مزمن):

بیماری قند اثرات نامطلوبی روی قلب و عروق، کلیه،

چشم، اعصاب و بسیاری از اعضای دیگر بدن دارد و می

تواند موجب سکتة های قلبی و مغزی، نارسایی کلیه،

کوری، قطع پا و... شود.

چگونه می توان احتمال ابتلا به دیابت را کم کرد؟

همه افراد به ویژه کسانی که در معرض ابتلا به دیابت

هستند باید: از افزایش وزن و چاقی پرهیزند و در صورت

چاقی وزن خود را کاهش دهند.

به طور منظم فعالیت بدنی و ورزشی انجام دهند (مثل

پیاده روی منظم) مواد قندی و چربی زیاد مصرف نکنند

نکات مهم برای بیماران دیابتی بهتر است ماهانه کنترل

قند خون (سه روز پشت سر هم و هر روز چهار نوبت برای

دیابت نوع ۲ و هفت نوبت برای دیابت نوع ۱) با گلوکومتر

انجام و یادداشت شود و در زمان مراجعه به پزشک، به

رویت وی برسد.

-هفت موقعیت چک قند خون شامل قند خون قبل از هر

وعده غذا و ۲ ساعت بعد از هر وعده غذا و یک نوبت قبل

از خواب میباشد.

-با پزشک معالج خود همکاری و توصیه های غذایی و رژیم

دارویی را دقیقاً رعایت نمایید.

-فعالیت بدنی منظم با نظر پزشک داشته باشید.

-از مصرف دخانیات جداً خودداری کنید.

-چند حبه قند یا یک ماده شیرین دیگر با خود داشته باشید

تا در صورت احساس علایم کاهش قندخون (ضعف

و گرسنگی، عرق سرد، تپش قلب و...) بلافاصله مصرف

نمایید.

-تعداد وعده های غذایی را افزایش دهید ولی در هر دفعه

مقدار غذای کمتری مصرف کنید.

-از میوه های غیر شیرین و سبزی ها در وعده های غذایی

بیشتر استفاده نمایید.

-از مصرف قند و شکر و انواع شیرینیها پرهیز نمایید.

-مصرف میوه های شیرین (انگور، خربزه، خرما، توت و ...)

و خشکبار شیرین (توت خشک، کشمش و...) را در برنامه

غذایی خود محدود کنید.

-از حبوبات در برنامه غذایی روزانه بیشتر استفاده نمایید.

-نان سبوسدار مصرف کنید.

-از مواد نشاسته ای مثل نان، برنج، سیب زمینی، گندم

، جو، ماکارونی فقط به میزانی که موجب افزایش وزن نشود

استفاده کنید. و مصرف چربی ها را کاهش دهید.

- از کفش راحت و جوراب نخی و ضخیم استفاده کنید.

-ناخن های پا را کوتاه نگهدارید.

منبع: پرستاری داخلی جراحی برونر سودارث بیماری های غدد ۲۰۲۱

<http://darman.tums.ac.ir>

دیابت بیماری است که طی آن قند خون بطور مداوم بالاست و جهت کنترل آن فرد باید از داروهای پایین آورنده قند خون و یا انسولین استفاده نماید.

بخش زیادی از غذایی که ما مصرف می کنیم در بدن قندی به نام گلوکز تبدیل می شود و برای این که بدن بتواند از آن استفاده کند نیاز به هورمونی به نام انسولین دارد این هورمون در لوزالمعده ساخته شده و به اندازه نیاز سلولهای بدن برای جذب قند به داخل خون ترشح می شود. انسولین کمک می کند قندی که در جریان خون وجود دارد به سلولها وارد شده و در آنجا تبدیل به انرژی شود. در بیماری دیابت یا بدن نمی تواند از انسولین تولید شده استفاده کند یا قادر نیست به اندازه کافی انسولین تولید کند در نتیجه میزان قند خون و قند دفع شده در ادرار بالاتر از میزان طبیعی است. بالا بودن قند خون به مرور زمان باعث آسیب به قسمتهای مختلف بدن از جمله: اعصاب، کلیه ها، قلب و عروق و چشم می شود.

انواع شایع دیابت کدامند؟

۱- دیابت نوع یک (دیابت وابسته به انسولین) ۵ تا ۱۰ درصد بیماران دیابتی را شامل می شود.

در این نوع دیابت ترشح انسولین کم شده یا انسولین وجود ندارد. بنابراین این افراد باید با تزریق انسولین درمان شوند. ویژگی بارز آن بروز ناگهانی و حاد می باشد. بیشتر در سنین کودکی و نوجوانی و سنین زیر ۳۰ سال

آغاز می شود.

۲- دیابت نوع (۲ غیر وابسته به انسولین) ۹۰ تا ۹۵ درصد بیماران دیابتی را شامل می شود.

در این نوع دیابت حساسیت سلولها نسبت به انسولین کاهش یافته در بدن این افراد ابتدا به اندازه کافی انسولین ساخته می شود و در صورت کاهش وزن می توانند بدون تزریق انسولین درمان شوند اما در غیر این صورت جهت کنترل قند خون مجبور خواهند شد از داروهای خوراکی و تزریق انسولین استفاده کنند. اکثراً در افراد چاق در سنین بالا (افراد بالای ۳۰ سال) اتفاق می افتد و معمولاً طی چندین سال به طور پنهان آغاز می شود.

علائم و نشانه های دیابت چیست؟

پر خوری پر نوشی پرادراری نکته مهم اینست که در اکثر موارد (۵۰ درصد موارد) دیابت نوع ۲ بدون علامت بوده و در ۵ تا ۷ سال اول بصورت پیش دیابت یا دیابت پنهان که فقط با آزمایش خون قابل تشخیص است و تا زمانی که قند خون به بالای ۱۸۰ الی ۲۵۰ برسد ۳ علامت پر خوری، پر نوشی، پرادراری بروز می کند و در این مدت سایر علائم که عمدتاً ناشی از عوارض دیابت است در فرد ظاهر می شود شامل موارد زیر می باشد:

کاهش وزن بدون علت مشخص کاهش حس در پاها، کمر ختی، خواب آلودگی، گیجی، سردرد و تهوع و استفراغ، تاری دید، تغییر ناگهانی در بینایی، خشکی و خارش پوست، افزایش زمان

بهبود زخم ها و بریدگی ها، عفونت واژن، ناتوانی جنسی احساس خستگی، گرسنگی، لرزش دست و پا، لذا تمامی افراد بخصوص افراد درجه اول فرد دیابتی با آزمایش دوره ای قند خونشان را مورد بررسی قرار دهند. خوشبختانه این بیماری قابل کنترل است.



چه کسانی بیشتر در معرض خطر ابتلا به دیابت می باشند: سابقه فAMILIAL ابتلا به دیابت، چاقی یا اضافه وزن (بخصوص چاقی شکمی) فشار خون بالا (بالتر از ۱۴۰/۹۰ سن بالای ۴۰ سال) افراد دارای چربی خون بالا (HDL بیشتر از ۳۵ mg/dl تری گلیسرید بالاتر از ۲۵۰ mg/dl) زنانی که به دیابت دوران بارداری مبتلا شدند یا فرزندان با وزن بیش از ۴ کیلوگرم به دنیا آورده زنان با سابقه حداقل دو بار سقط خود بخودی (بدون علت مشخص) و مرده زایی.

درمان

هدف درمان، کنترل سطح قند خون و پیشگیری از بروز مشکلات حاد و دراز مدت است درمان شامل موارد زیر می باشد. هدف درمانی مطلوب در یک فرد دیابتی حفظ قند خون ناشتا در محدوده ۱۳۰ - ۸۰ و قند ۲ ساعت بعد از غذا کمتر از ۱۸۰ می باشد.