

دیابت

دیابت یا بیماری قند به علت ناتوانی بدن در تولید یا استفاده از هورمونی به نام انسولین پدید می‌آید.

کلیه و روده مهمترین منبع انرژی یعنی قند به داخل سلول‌ها است، چنانچه لوزالمعده انسولین ترشح نکند و یا بدن قادر به استفاده از انسولین نباشد، قند حاصل از غذا در داخل خون باقیمانده و سلول‌ها گرسنه می‌ماند و نتیجه آن افزایش قند خون، تشنگی، تکررادرار و کاهش وزن است.

انواع دیابت

الف: دیابت نوع I (وابسته به انسولین)

حدود ۱۰-۵ درصد بیماران دیابتی از نوع I هستند، این دیابت شروع ناگهانی داشته و ممکن است در اثرموارد خودایمنی ژنتیکی یا عفونت ویروسی بروز کند که موجب تخریب سلول‌های تولید کننده انسولین در پانکراس می‌شود و قبل از سن ۳۰ سالگی شروع می‌شود که به منظور کنترل سطح قند خون، بدن به انسولین نیاز پیدا می‌کند.

ب: دیابت نوع II (غیر وابسته به انسولین)

حدود ۹۵-۹۰ درصد دیابتی‌ها از نوع II هستند. شروع آن تدریجی است. غالباً در سنین بالای ۳۰ سالگی و در افراد چاق و کسانی که زمینه ژنتیکی دارند بروز می‌کند.

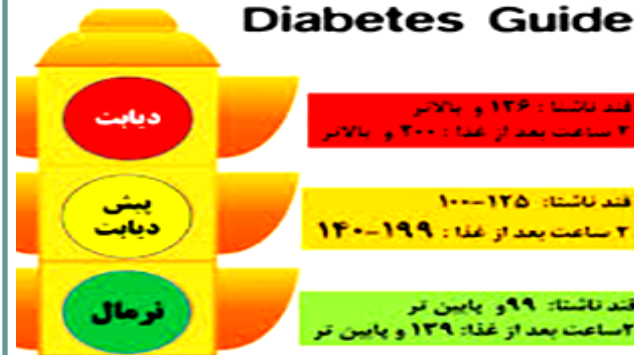
ج: دیابت حاملگی

این نوع دیابت در سه ماهه دوم و یا سوم بارداری رخ می‌دهد. این دیابت در زنان با سن ۲۵ سال یا بیشتر، زنان چاق کمتر از ۲۵ سال، داشتن سابقه دیابت در بستگان درجه اول و یا افراد متعلق به نژاد خاص اتفاق می‌افتد.

دیابت خطر ابتلا به افزایش فشار خون بارداری را زیاد می‌کند.

روش‌های تشخیصی

- قندخون ناشتای بیشتر از ۱۲۶ میلی گرم در دسی لیتر.
- قندخون غیر ناشتا یا بعد از غذا در چند نوبت بالای ۲۰۰ میلی گرم در دسی لیتر



عوارض دیابت

- هیپوگلیسمی
- کتواسیدوز دیابتی
- بیماری‌های شریان کرونری قلب و عروق محیطی
- درگیری چشم‌ها (رتینوپاتی)،
- درگیری کلیه‌ها (نفروپاتی)
- ناتوانی‌های جنسی
- زخم پای دیابتی
- عوارض دراز مدت: درگیری چشم، نوروپاتی محیطی، بیماری‌های عروقی و ...
- درگیری گوارشی مثل اسهال و یبوست
- سکته مغزی

تظاهرات بالینی

- ♦ پر خوری، پر نوشی، پرادراری
- ♦ خستگی و ضعف، تغییرات ناگهانی در دید، احساس گزگز یا بی‌حسی در دست‌ها و پاها، پوست خشک، ترمیم کند و آهسته زخم‌ها عود مجدد عفونت‌ها، همگی می‌توانند از علائم هشدار باشند.

تدابیر درمانی

هدف از درمان طبیعی نمودن فعالیت انسولین و سطح گلوکز خون می‌باشد تا از عوارض عروقی و نوروپاتی (مشکلات عصبی محیطی) جلوگیری گردد.

۱. درمان اصلی دیابت نوع I انسولین می‌باشد.

۲. درمان اصلی دیابت نوع II کاهش وزن و اصلاح تغذیه است.

در حالت کلی پنج جزء اصلی درمان دیابت عبارتند از:

تغذیه، ورزش، پایش و مراقبت، درمان دارویی و آموزش خودمراقبتی.

اهداف درمانی در بیماران دیابتی

- ♦ حفظ مقدار قند خون در محدوده طبیعی و نرمال.
- ♦ تنظیم مقدار چربی خون.
- ♦ تأمین مقدار انرژی مورد نیاز بیمار.
- ♦ پیشگیری و درمان مشکلات حاد ناشی از درمان با انسولین مثل کاهش قند خون و...
- ♦ پیشگیری و درمان عوارض دیابت، مثل مشکلات کلیوی، چشمی و زخم‌های دیابتی.



خودمراقبتی در دیابت

واحد آموزش سلامت همگانی و بیمار

۳۲۲۲۲۱۲۷ - ۲۶۵۱ داخلی

nour.mui.ac.ir

تهیه کننده: مائده حقیقی

تأیید کننده: دکتر منصور سیاوش فوق تخصص غدد

تنظیم کننده:

سوپروایزر آموزش سلامت همگانی / سوپروایزر

آموزش کارکنان

کد پمفلت: BR/PR/024

سال ۱۴۰۰

- ♦ همیشه وزن خود را کنترل کنید و در صورت کاهش یا افزایش قابل توجه به پزشک مراجعه کنید.
- ♦ غذاهای شور و غذاهایی که نمک زیاد دارند، مصرف نکنید.
- ♦ از میان وعده‌های مفید و مقوی بین کار یا فعالیت یا ورزش برای جلوگیری از افت قندخون استفاده کنید. مثل یک عدد میوه یا یک لیوان شیر یا دو عدد بیسکویت ساقه طلایی یا چای همراه با ۲-۳ عدد کشمش یا یک لقمه نان و پنیر میل کنید.
- ♦ با مدت کم و شدت کم و کمتر از ۳۰ دقیقه ورزش نمائید، البته پیاده روی بهترین و مفیدترین ورزش می‌باشد.
- ♦ دوچرخه سواری و شنا هم به کاهش سطح قندخون کمک می‌کند. وقتی قندخون بالاتر از ۲۴۰ میلی‌گرم در دسی لیتر بود از ورزش اجتناب کنید.
- ♦ حبوبات مثل نخود و لوبیا و عدس برای شما مفید است به شرطی که از قبل خیسانده شود.
- ♦ سبزیجات خام و پخته و سالاد بدون سس میل کنید.
- ♦ غذاهای شما باید آب پز یا کبابی باشد.
- ♦ پرخوری نکنید.
- ♦ در صورت تمایل در انجمن دیابت ایران عضو شوید.

منابع:

- ♦ کتاب آموزش به بیمار، نادره خوست و همکاران، اعضاء هیئت علمی دانشکده پرستاری دانشگاه شهید بهشتی. تهران: نشرپزشکی، ۱۳۸۵.
- ♦ راهنمای سریع آموزش به بیمار، منیژه نصیری زاده. تهران: انتشارات حیدری، ۱۳۹۲.
- ♦ دستنامه طب داخلی هاریسون، دکتر خسرو سبحانیان و همکاران، زیر نظر دکتر منوچهر قارونی، انتشارات نسل فردا: ارجمند: ۱۳۸۹

خود مراقبتی بیماران دیابتی

- ♦ به یاد داشته باشید که فقط شما به این بیماری دچار نیستید و افراد مثل شما زیاد هستند.
- ♦ اگر شما طبق دستور پزشک و رژیم صحیح عمل کنید، می‌توانید مثل یک فرد عادی زندگی کنید.
- ♦ حداقل هر ماه یکبار به پزشک مراجعه کنید و آزمایشات دوره‌ای را هر سه ماه یکبار انجام دهید.
- ♦ همیشه میزان قندخون خود را اندازه بگیرید و ثبت نمایید.
- ♦ حتماً طبق دستور پزشک داروهای خود را مصرف کنید.
- ♦ حتماً با یک متخصص تغذیه و رژیم درمانی مشورت کنید.
- ♦ بهتر است دستگاه کنترل قند خون برای خود تهیه نمائید.
- ♦ از مصرف غذاهای آماده مثل کالباس، سوسیس، پفک و چیپس، بیسکویت، شیرینی، مربا، بستنی، غذاهای کنسرو، کله‌پاچه، مغز، دل، قلوه و مایونز، کیک خامه دار و لبنیات پرچرب و... پرهیز کنید.
- ♦ معاینه چشم را سالیانه انجام دهید.
- ♦ فشارخون خود را هر سه ماه اندازه‌گیری کنید.
- ♦ مرغ و ماهی را کاملاً بدون پوست میل کنید.
- ♦ روغن زیتون خالص برای شما مفید است ولی در مصرف آن زیاده روی نکنید.
- ♦ هر روز پاهای خود را با آب و صابون بشویید و انگشتان خود را ورزش دهید.
- ♦ از نان های سبوس دار مثل سنگگ استفاده کنید.

