



کنترل و درمان دیابت

کد رسانه : Plt-Shafa-114-001



تیم و تنظیم: واحد آموزش بهمانی و ارتقاء سلامت



- همیشه مقداری خوراکی دارای قند به همراه داشته باشید تا در صورت پایین افتادن قندخون، آنرا مصرف کنید.
- فعالیت بدنی مناسب و کافی داشته باشید و درباره ی تعیین میزان فعالیت با پزشک خود مشورت کنید(از ورزش کردن در هوای خیلی سرد و گرم خودداری کنید).
- جهت کنترل و معاینات چشم ، کلیه ، قلب و سایر اندامهای در معرض خطر ، در زمان تعیین شده به پزشک مراجعه کنید.
- در صورت بروز هرگونه عفونت جهت درمان آن اقدام کنید.
- از مصرف دخانیات پرهیز کنید.
- همیشه کارت دیابت خود را همراه داشته باشید.
- افراد دیابتی بیشتر دچار مشکلات و آسیب های پا می شوند و آن هم به این خاطر است که دیابت به اعصاب صدمه می زند و جریان خون را در پاها کاهش می دهد.

توصیه های لازم برای پیشگیری از زخم دیابتی و عوارض آن :

- روزانه پاها را با آب و صابون ملایم شسته و خشک کنید(مخصوصاً بین انگشتان) و سپس با کرم یا وازلین چرب نمایید.
- برای شستشوی پاها هیچ وقت از بتادین استفاده نکنید.
- پاها را مدت طولانی روی هم نگذارید و از نشستن و آویزان کردن پاها به مدت طولانی خودداری کنید.
- با پای برهنه راه نروید، از جوراب و کفش راحت استفاده کنید و از پیاده روی طولانی با کفش نامناسب خودداری کنید.
- کف پا باید به دقت برای تشخیص زخم های کوچک احتمالی بررسی شود.
- در صورت وجود هر گونه تاول، بریدگی، خراش، زخم، میخچه ، پینه ، بی حسی یا درد، قرمزی، لکه های سیاه روی انگشتان پا، عفونت و ... ، حتماً به پزشک اطلاع دهید.
- ناخن ها را بصورت صاف کوتاه کرده سپس سوهان بکشید.
- در صورت فرو رفتن ناخن در بافت انگشتان نسبت به درمان آن توسط پزشک اقدام نمایید.
- از قرار دادن پاها در معرض سرما یا گرمای شدید خودداری کنید.

عوارض مزمن دیابت که بیشتر مد نظرند:

- ۱- (بیماری قلبی) ← سکتة قلبی
 - ۲- (بیماری چشم) ← کوری
 - ۳- (بیماری کلیه) ← نارسایی کلیه ← دیالیز
 - ۴- (بیماری اعصاب) ← زخم پا ← قطع عضو
- بسیاری از این عوارض در مراحل اولیه هیچ علامتی ندارند و بیشتر آنها را می توان با کنترل دقیق و منظم قند خون ، چک کردن هر چند وقت یک بار آنها پیشگیری یا کاهش داد. بنابر این باید قند خون خود را تا حد امکان در محدوده نرمال نگه دارید تا اینکه زمان ایجاد عوارض به تعویق بیافتد.



درمان در دیابت؟

شامل ۳ اصل است :

۱- تغذیه ۲- دارو ۳- ورزش

توصیه های لازم در افراد دیابتی؟

- اطلاعات کافی درمورد بیماری و عوارض آن کسب نمایید.
- قند خون خود را به طور مرتب کنترل کنید.
- انسولین و داروهای مصرفی را منظم و طبق دستور پزشک مصرف کنید و مقدار داروها را بطور خودسرانه کم و یا زیاد نکنید.
- جهت تنظیم رژیم غذایی مناسب با پزشک خود مشورت کنید.
- بجای سه وعده غذا بهتر است، غذا را به ۵ - ۶ وعده کوچکتر تقسیم کنید.
- مصرف مواد غذایی نشاسته ای مانند برنج، نان، سیب زمینی و خشکبار مانند انجیر خشک، توت خشک، خرما و کشمش را محدود کنید. میوه را به تعداد کم و با پوست مصرف کنید.
- مایعات فراوان مصرف کرده و بهداشت فردی را رعایت کنید.
- نحوه ی صحیح تزریق انسولین را یاد بگیرید و مرتباً محل تزریق را عوض کنید. همچنین هنگام تزریق انسولین ابتدا صبر کنید تا الکل خشک شده و سپس تزریق را انجام دهید.

دیابت چیست؟

بخشی از غذایی که ما می‌خوریم در بدن به قندی به نام گلوکز تبدیل می‌شود و برای اینکه 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 می‌شود.

در بیمار دیابتی، یا بدن قادر به تولید کافی انسولین نیست یا نمی‌تواند از انسولین تولید شده استفاده کند. این امر باعث افزایش قند در خون و در نهایت دفع قند از طریق ادرار بالاتر از میزان طبیعی می‌شود.

انواع شایع دیابت چیست؟

انواع شایع دیابت دو نوع است:

۱ - دیابت نوع ۱ (وابسته به انسولین):

زمانی که بدن مقدار بسیار کمی انسولین تولید می‌کند و یا اصلاً انسولین تولید نمی‌کند و به دلیل اینکه بدن برای انتقال قندها به داخل سلولها به انسولین نیاز دارد در نتیجه باید انسولین مصرف کرد.

علت: علت کاملاً شناخته شده نیست ولی عواملی مانند ارث، بیماری‌های خود ایمنی و عوامل محیطی میتواند در ایجاد آن مؤثر باشد.

این نوع دیابت در سنین پایین (کمتر از ۳۰ سال) اتفاق می‌افتد و شروع آن معمولاً ناگهانی است.

۲ - دیابت نوع ۲ (غیر وابسته به انسولین):

در این نوع دیابت مقاومت در برابر انسولین و کمبود نسبی انسولین وجود دارد.

زمانی که گیرنده‌های انسولین بدن ضعیف هستند و انسولین کارایی لازم را در بدن ندارد در نتیجه بدن نمی‌تواند قند را مصرف کند و میزان قند در خون و ادرار افزایش می‌یابد.

دیابت نوع ۲ خیلی بی‌سرو صدا آغاز می‌شود و بیمار ممکن است سال‌ها به آن مبتلا باشد و از بیماری خود اطلاع نداشته باشد و پس از ایجاد عارضه به پزشک مراجعه کند. این نوع دیابت در سنین بالا (بالای ۴۰) سال رخ می‌دهد.

علت: سن بالا، چاقی، کم‌تحركی، ارث، بارداری، مصرف بعضی از داروها.

علائم دیابت چیست؟

شایع‌ترین علائم دیابت:

پر نوشی پر خوری پر ادراری کاهش وزن



علائم دیگر شامل:

احساس گزگز و بی‌حسی در دست و پا، احساس ضعف و خستگی، تهوع، استفراغ، درد شکم، خشکی پوست، عفونتهای شدید، زخم‌هایی که دیر ترمیم میشوند.

دیابت را چگونه تشخیص داده می‌شود؟

بهترین راه تشخیص دیابت، اندازه‌گیری قندخون ناشتا یا FBS است.

میزان طبیعی قند خون در یک فرد غیر دیابتی ۷۰ - ۱۱۰ میلی‌گرم در دسی‌لیتر است.

اگر در دو نوبت یا بیشتر میزان قند خون ناشتا بالاتر از ۱۲۶ و یا قندخون غیر ناشتا بالا تر از ۲۰۰ باشد، شما مبتلا به دیابت هستید و باید به پزشک مراجعه کنید.

(بهترین راه تشخیص دیابت، انجام آزمایش و اندازه‌گیری **HbA1C** است. که متوسط سطح قند خون را در ۱۰ تا ۱۲ هفته گذشته نشان می‌دهد).

چه کسانی باید از نظر داشتن دیابت نوع ۲ مورد بررسی قرار گیرند؟

۱) سابقه وجود دیابت در یکی از اعضای خانواده، حاملگی، سابقه ابتلا به دیابت بارداری، افراد مبتلا به بیماری فشارخون و چربی خون بالا، افرادی که اضافه وزن دارند.

عوارض دیابت:

عوارض زودرس و دیررس

• **کاهش قند خون:** از عوارض زودرس می‌باشد.

علت: مصرف زیاد انسولین یا قرص‌های کاهنده‌ی قند خون، کم‌خوردن یا حذف یک وعده‌ی غذایی و فعالیت زیاد.

علائم کاهش قند خون: عرق سرد، تپش قلب، رنگ‌پریدگی، گیجی و خواب‌آلودگی، احساس گرسنگی و ضعف، در صورت پیشرفت تشنج، اغما و حتی مرگ را به همراه خواهد داشت.

• **افزایش قند خون:** از عوارض زودرس می‌باشد.

علت: پرخوری، عدم مصرف انسولین یا قرص‌های کاهنده‌ی خون می‌باشد.

علائم افزایش قند خون: تشنگی زیاد، ادرار زیاد، تاری دید، احساس خستگی و ضعف عضلانی، گیجی و در صورت پیشرفت، تشنج، فلج یکطرفه، اغما و مرگ را به همراه خواهد داشت.

در صورت بروز علائم فوق به پزشک خود اطلاع دهید.