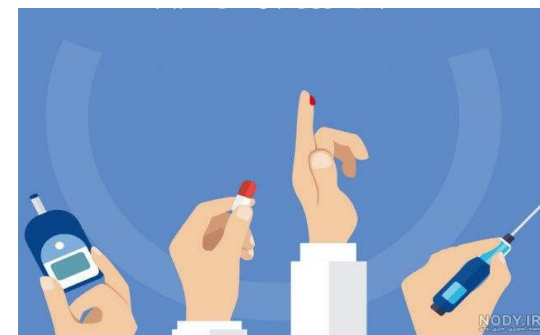


دیابت چیست

دیابت یک بیماری مزمن است که در صورت ابتلاء، تا آخر عمر با انسان خواهد بود. در این بیماری، بدن یا اصولاً نمی تواند برای سوخت قند انسولین تولید کند و یا اگر تولید کند نمی تواند آن را به طور صحیح به کار برد. انسولین ماده ای است که از عضوی به نام لوزالمعده در بدن ترشح می شود و وظیفه تنظیم قند خون را به عهده دارد.

انواع دیابت

- ۱-دیابت نوع ۱: اغلب در کودکان و جوانان بروز می کند و برای درمان باید انسولین تزریق نمایند. علت آن در اثر کمبود یا نبود انسولین در بدن می باشد.
- ۲- دیابت نوع ۲: معمولاً در افراد بالای ۳۰ سال و چاق بروز می کند. علت آن در اثر اختلال در تولید انسولین می باشد.
- ۳- دیابت دوران بارداری: معمولاً با پایان حاملگی خود به خود بهبود می یابد.
- ۴- انواع اختصاصی دیابت که معمولاً نادر بوده و به علت سایر بیماری ها ایجاد می شود.



افراد در معرض خطر

بیش از ۹۰٪ مبتلایان به دیابت را مبتلایان به دیابت نوع ۲ تشکیل می دهند که به علت چاقی، کم تحرکی، مصرف دخانیات، استرس، زندگی شهرنشینی، مصرف غذاهای ناسالم و ... بروز می کند.

تمام مردان و زنان بالای ۳۰ سال که حداقل یکی از مشخصات زیر را داشته باشند در معرض خطر ابتلاء به این نوع دیابت هستند.

- ۱-افرادی که اضافه وزن دارند و یا چاق هستند.
- ۲- افرادی که پدر، مادر، خواهر و یا برادر آنها سابقه ابتلاء به دیابت دارند.
- ۳- افرادی که فشار خون ۱۴۰/۹۰ میلی متر جیوه یا بالاتر می باشند.
- ۴- زنانی که سابقه دوبار یا بیشتر سقط خود به خودی (بدون علت مشخص) و یا سابقه مرده زایی و یا سابقه به دنیا آوردن نوزاد با وزن بیش از ۴ کیلو گرم دارند. (بدون توجه به سن حاملگی)
- ۵- زنانی که در یکی از بارداری های قبلی خود سابقه دیابت حاملگی دارند.
- ۶- به طور کلی زنان باردار از ماه پنجم حاملگی (هفته ۲۴ تا ۲۸ بارداری) در معرض خطر هستند.



علائم دیابت

پرنوشی (تشنگی زیاد) - تاخیر در بهبود زخم -
پر خوری - کاهش شدید وزن بدون علت موجه - پر خوری - احساس خستگی دائم - تاری دید -
پرادراری (ادرار فراوان)



عوارض دیابت

به دو دسته تقسیم می شوند:

- ۱-عوارض زودرس: در این موارد بیمار دچار افت و یا افزایش شدید قند خون می شود که در هر دو حالت باید بلافاصله به پزشک ارجاع داده شود.
 - ۲- عوارض دیررس: این عوارض بعد از چند سال اتفاق می افتد و شامل مشکلات چشمی، ناراحتی های کلیه، ناراحتی های قلبی، کاهش میل جنسی، بی حسی و گزگز دست و پا و تاخیر در بهبود زخم به خصوص در ناحیه پا می باشد که در صورت عدم مراقبت ممکن است به قطع عضو منجر شود.
- توجه داشته باشید که عدم درمان به موقع این عوارض می تواند به بیماری های چشمی مثل آب مروارید، آب سیاه، و رتینوپاتی، دیالیز، پیوند کلیه، سکته مغزی و قلبی، قطع عضو و در نهایت به مرگ منجر شود.



بیمارستان امیرالمؤمنین (ع)

دیابت و راه های خود مراقبتی



NODY.IR



تهیه کننده:

واحد آموزش سلامت مجتمع شهید بهشتی (ره) - امیرالمؤمنین (ع)

منبع:

پرستاری داخلی، جراحی برون-سودارت ۲۰۱۸

کد: PFHAPR2700_ تاریخ ابلاغ: 1401/08/20_ تاریخ بازنگری: --

نکات قابل توجه در بیماران دیابتی

دانش خود را هر چه می توانید در باره کنترل دیابت و شناسایی علائم و عوارض این بیماری افزایش دهید. همواره تحت نظر پزشک باشید و طبق برنامه ارائه شده جهت بررسی مرتباً مراجعه کنید.

علائم هشدار

در صورت بروز علائم ذیل حتماً به پزشک مراجعه نمائید.

ضعف، تعریق، رنگ پریدگی، تند شدن ضربان قلب، تشنج، بی حسی، گزگز شدن، درد در پاها یا دست ها عفونتی که در عرض ۳ روز خوب نشود، درد قفسه سینه، بدتر شدن علائم اولیه علی رغم پایبندی به درمان، کاهش سطح هوشیاری

توجه

بیماران دیابتی می توانند جهت دریافت تعدادی از خدمات درمانی به صورت رایگان از انجمن دیابت و مراکز درمانگاهی مراجعه نمایند.

آدرس:

انجمن دیابت (مهرگان): انتهای خیابان انقلاب (چهارمردان) - کوی ۴۸ - پلاک ۹ تلفن: ۳۷۶۰۲۲۱۲ درمانگاه پیگیری:

درمانگاه تخصصی واقع در مجتمع شهید بهشتی (ره) بایستی به صورت حضوری واحد پرستار پیگیر دیابت مراجعه نمائید.

با آرزوی سلامتی برای همه بیماران عزیز

تشخیص

- ۱- آزمایش های دوره ای کنترل قند خون و ادراراز نظر بررسی وجود گلوکز (قند) در ادرار
- ۲- برای افراد بالای ۳۵ سال به صورت سالانه
- ۳- برای افراد بالای ۶۰ ساله هر شش ماه یک بار

درمان

مراجع به موقع و استفاده از داروهایی که توسط پزشک متخصص (داخلی یا غدد) تجویز می شود.

راه کارهای مقابله با بیماری بی درمان دیابت

تغییر سبک زندگی

پیروی از رژیم های غذایی مناسب طبق نظر متخصص تغذیه

پرهیز از دخانیات

ورزش های روزانه طبق نظر پزشک متخصص

