

دیابت و مراقبت های آن



واحد آموزش سلامت

فروردین ۱۴۰۵

منابع:

کتاب داخلی - جراحی برونر و سودارث - ۱۳۹۷

دیابت چیست؟

انسولین هورمونی است که از غده لوزالمعده ترشح می گردد. غذایی که مصرف می کنیم در بدنمان به نوعی قند به نام گلوکز تبدیل می شود. انسولین به گلوکز کمک میکند که وارد سلولهای بدن شود تا به انرژی تبدیل گردد. بدون انسولین، گلوکز به جای ورود به سلول در بدن جمع می شود. دیابت زمانی است که در بدن شما به اندازه کافی انسولین تولید نشود یا در سلولها، نسبت به استفاده از انسولین، مقاومت وجود داشته باشد.

انواع دیابت

۱- دیابت نوع ۱:

این نوع دیابت زمانی اتفاق می افتد که انسولین یا وجود ندارد یا مقدار آن بسیار کم است. در چنین مواردی باید انسولین تزریق گردد. دیابت نوع ۱ اغلب کودکان و نوجوانان را درگیر میکند.

۲- دیابت نوع ۲:

این نوع دیابت زمانی اتفاق می افتد که بدن قادر به تولید انسولین به اندازه کافی نباشد و یا انسولین تولید شده نتواند به خوبی مورد استفاده قرار گیرد. دیابت نوع ۲ اغلب در افراد بالغ دیده می شود و شایعترین نوع دیابت است و ۹۰٪ کل دیابتی ها را شامل می شود.

با رژیم غذایی، داروهای خوراکی و فعالیتهای جسمی می توان این نوع دیابت را کنترل کرد. در صورت عدم پاسخ به داروهای خوراکی، انسولین درمانی شروع می شود.

علائم بیماری دیابت

- * پر نوشی
- * پر خوری
- * پر ادراری
- * تاری دید و سردرد
- * خواب آلودگی و احساس خستگی
- * طولانی شدن مدت زمان ترمیم زخمها
- * کاهش وزن

روش تشخیص

تشخیص بیماری بر اساس اندازه گیری قند خون ناشتا انجام می گیرد. وجود قند در ادرار نیز به تشخیص بیماری کمک می کند.

عوامل مستعدکننده ابتلا به دیابت نوع دو :

- ۱- چاقی
- ۲- سن بیش از ۴۰ سال
- ۳- کم تحرکی و نداشتن فعالیت های بدنی
- ۴- سابقه دیابت در خانواده
- ۵- خانم هایی که سابقه سقط، مرده زایی بدون علت و یا تولد نوزاد ۴ کیلوگرم و بیشتر دارند.
- ۶- رژیم غذایی نامناسب (مانند غذاهای آماده، پرچرب، مواد قندی فراوان....)

رژیم غذایی اصل و پایه، کنترل دیابت مخصوصا دیابت نوع دوم است. بنابراین رعایت نکات زیر لازم است:

- ۱- اولین گام را با حذف قند چای، دسر و غذاهای شیرین آغاز کنید و به جای آنها از شیرین کننده های مصنوعی استفاده کنید.
- ۲- به منظور کنترل قند خون و جلوگیری از نوسانات آن بهتر است که در همه موارد از ۵ یا ۶ وعده غذایی استفاده شود. در صورت امکان، ورزشهای سبک (مانند پیاده روی) توصیه می شود.
- ۳- از مواد نشاسته ای مثل نان، سیب زمینی و برنج و... به مقداری که موجب افزایش وزن نشوند مصرف نمایید.
- ۴- بخشی از پروتئین حیوانی بهتر است از حبوباتی که دارای فیبر بالایی هستند، تامین شود.
- ۵- بهتر است از میوه ها و سبزی هایی که دارای فیبر بالایی هستند، استفاده شود.

آیا درمان قطعی وجود دارد؟

دیابت درمان قطعی ندارد ولی روشهای مؤثری برای کنترل و پیشگیری از بروز عوارض وجود دارد. با کنترل دیابت می توان تا حد امکان قند خون را در حد طبیعی حفظ کرد.

برای دستیابی به این هدف، بکارگیری روشهای زیر مؤثر است:

- * شرکت در کلاسهای آموزشی به صورت مستمر و مداوم
- * تغذیه صحیح
- * تست مرتب قند خون
- * ورزش مرتب
- * استفاده از انسولین یا داروهای خوراکی با تجویز پزشک

مراقبت از بیماران دیابتی

- ۱- در صورتیکه خونرسانی به پاها خوب بوده و مشکل خاصی ندارید، کافی است بصورت روزانه پاهایتان را چک کنید.
- ۲- مشاهده روزانه پا جهت بررسی وجود تاول، بریدگی، خراش و ضایعات بین انگشتان لازم است انجام شود مخصوصا بین انگشتان پا را باید بدقت خشک کرد.
- ۳- شستشوی روزانه پا و خشک نمودن آن و سپس چرب کردن آن با روغن های نرم کننده جهت جلوگیری از بروز زخم توصیه می شود. از به کار بردن کرم لای انگشتان پا خودداری نمایید.
- ۴- همیشه دمپایی در منزل بپوشید.
- ۵- کفش های جلوبسته استفاده نمایید.



- ۴- با نوشیدن مایعات فراوان و کنترل قند خون می توان مشکل یبوست را حل کرد.
- ۵- بطور کلی در بیماران دیابتی نوع دوم انجام ورزش سبک (مانند ۳۰ دقیقه پیاده روی) پس از صرف غذا در تنظیم سطح گلوکز خون مؤثر است. ورزش منظم در بیماران، خطر ابتلا به بیماریهای قلب و عروق را بسیار کاهش می دهد.
- ۶- باید حداکثر تا نیم ساعت بعد از خوردن قرص قند خون یا تزریق انسولین غذا میل نمایید.
- ۷- یکی از عوارض مصرف داروهای قند خون، کاهش قند خون می باشد. این علائم شامل: احساس ضعف یا گرسنگی، رنگ پریدگی، عرق سرد، تپش قلب، سرگیجه و خواب آلودگی. در صورت بروز این علائم، (در صورت امکان قندخونتان را چک نموده) مصرف قند، عسل و شکلات جهت افزایش قند خون توصیه می شود.
- ۸- همیشه مواد قندی (قند-شکلات-عسل) به همراه داشته باشید تا در صورت بروز کاهش قند خون مصرف نمایید.
- ۹- اندازه گیری مرتب قند خون و ثبت آن بسیار حایز اهمیت است. آزمایش قند خون، بهترین راهنما برای دانستن وضعیت قند خون بیمار است.

به خاطر داشته باشید:

با کنترل خوب دیابت و مراقبت کافی

شما نیز می توانید مانند

سایر افراد، سالم باشید.