



بیمارستان شفا شهرستان سمرقند



موضوع:

**دیابت**



ژبلا قایشی

واحد آموزش بیمارستان شفا

در ساحل و داخل حمام و سونا کفش بپوشید. هنگام نشستن روی صندلی پاهای خود را بالاتر قرار دهید. انگشتان و مچ پا را برای مدت ۵ دقیقه به بالا و پایین حرکت دهید و این کار را ۲-۳ بار در طول روز تکرار کنید. برای مدت طولانی پاها را روی هم نیاندازید.

سیگار نکشید. در صورت بروز زخم - خراشیدگی و تاول که در طی چند روز علی رغم مراقبت بهبود پیدا نکرد حتما به پزشک مراجعه کنید.

به طور مرتب تحت نظر پزشک و کلینیک دیابت قرار بگیرید.

با آرزوی سلامتی و بهبودی برای شما عزیزان

بین رفتن حساسیت نسبت به آسیب های حرارتی مثل آب داغ و شیمیایی مثل شوینده ها ضربه ای و فشاری مانند کفش و جوراب تنگ و نامناسب راه رفتن روی اشیاء نوک تیز و برنده و ناخن گیر می شود. داشتن ترشح، تورم و قرمزی ممکن است اولین نشانه مشکلات پا باشد که توجه به آن ضروری است. درمان زخم های پا شامل استراحت در تخت مصرف آنتی بیوتیک و برداشتن بافت های مرده می باشد. به علاوه کنترل قند خون که در زمان عفونت بالا می رود برای بهبود زخم مهم است گاهی برای پیشگیری از پیشرفت عفونت قطع عضو ضروری است.

آموزش مراقبت از پا:

هر روز باید پاهای خود را از نظر وجود بریدگی، تاول و لکه های قرمز یا سیاه و ورم چک کنید.

برای دیدن کف پا می توانید از آینه استفاده کنید. هر روز پاهای خود را با آب ولرم بشویید و کامل پاها مخصوصا بین انگشتان را خشک کنید. پوشش نازکی از کرم روی کل پا به جز بین انگشتان بمالید.

از سنگ پا جهت صاف کردن پینه ها و میخچه ها استفاده نکنید. ناخن ها را به صورت صاف و مستقیم کوتاه کنید و لبه های تیز و نازک آن ها را سوهان بکشید.

در تمام مدت جوراب و کفش بپوشید و پا برهنه راه نروید از کفش هایی استفاده کنید که کاملا اندازه پا بوده و راحت باشد. همیشه قبل از پوشیدن کفش داخل آن را نگاه کنید. پاها را از سرما و گرما محافظت کنید.

انسولین هورمونی است که توسط پانکراس (لوزالمعده) ترشح می شود و نقش آن تنظیم میزان قند خون است. قند خون طبیعی در حالت ناشتا بین ۸۰-۱۰۰ میلی گرم در دسی لیتر است. اگر بیش تر از این محدوده باشد با انجام آزمایشات تخصصی تر دیابت تشخیص داده می شود.

### طبقه بندی دیابت:

-دیابت نوع ۱: ۵ تا ۱۰٪ موارد بیماری را تشکیل می دهد. شروع این نوع دیابت در هر سنی امکان پذیر است. علت ابتلا عدم ترشح انسولین بوده و مبتلایان به آن اغلب لاغر اندام هستند. مصرف انسولین در این مبتلایان ضروری است.

-دیابت نوع ۲: ۹۰ تا ۹۵٪ موارد بیماری را تشکیل می دهد و شروع آن بالای ۳۰ سالگی است علت بروز آن کاهش ترشح یا کاهش حساسیت سلولها نسبت به انسولین است.

-دیابت همراه با سایر بیماری ها

-دیابت در حاملگی

**علائم اصلی دیابت:** پر ادراری، پر خوری، پر نوشی، خستگی و ضعف، تغییر ناگهانی خلق و خوی بیمار، بی حسی و گزگز دستها و پاها، خشکی پوست و زخم هایی که به کندی التیام می یابد و عفونت های عود کننده می باشند. دیابت نوع ۱ ممکن است با درد و کرامپ های شکمی و تهوع و استفراغ همراه باشد.

**درمان:** هدف اصلی از درمان دیابت تنظیم سطح قند خون جهت کم کردن عوارض عصبی و عروقی در دراز مدت است. درمان دیابت دارای پنج محور اصلی است: رژیم غذایی، ورزش، پایش و کنترل قندخون و دارو درمانی. آموزش رژیم غذایی و کنترل وزن اساس درمان دیابت را تشکیل می دهد.

باید تمام گروه های مواد غذایی اساسی مانند مواد معدنی و ویتامین ها در رژیم غذایی وجود داشته باشد و در یافت غذا باید به چند وعده و میان وعده تقسیم شود.

در بیماران چاق مخصوصا در دیابت نوع ۲ کلید درمان کاهش وزن است. (بیماران دیابتی لازم است در صورت مصرف مشروبات الکلی آن را به صورت کامل قطع کنند)

**اصول تغذیه درمانی:** غذاهای نشاسته ای را با غذاهای حاوی پروتئین و چربی ترکیب کنید زیرا باعث کاهش جذب قند می شود. انواع سبزیجات، میوه جات و حبوبات را در برنامه غذایی خود بگنجانید. از مصرف غذاهای چرب اجتناب کنید. مواد غذایی که برچسب بدون قند دارند ممکن است همچنان کالری های مساوی محصولات قند دار داشته باشند غذاهای دارای برچسب رژیمی حتما غذاهای بدون کالری نیستند. برچسب محصولات غذایی را حتما بخوانید و از توصیه های کارشناسان تغذیه و کلینیک دیابت پیروی کنید.

**اصول ورزش:** ورزش در درمان دیابت فوق العاده مهم می باشد. ورزش باعث مصرف بهتر انسولین توسط سلول ها و تنظیم قند خون می شود. بیماری که به انسولین نیاز دارد قبل از شرکت در تمرینات ورزشی متوسط جهت پیشگیری از کاهش قند خون باید یک وعده غذایی کوچک یا معادل آن میوه مصرف کنند. ورزش اگر باعث کاهش وزن شود باعث افزایش حساسیت سلول ها به انسولین می شود و باعث کاهش نیاز به انسولین و داروهای خوراکی می شود. بیماران دیابتی باید هر روز در یک زمان معین و به یک میزان ورزش کنند. از ورزش کردن در هوای خیلی گرم و خیلی سرد اجتناب کنند. از کفش مناسب استفاده شود و بعد از ورزش کردن به دقت پاها بررسی شود. به خاطر داشته باشید که ورزش شدید باعث افت شدید و خطرناک قند خون می شود

**پایش و کنترل قند خون:** قند خون را با نظر پزشک و با دستگاه گلوکومتر کنترل کنید. به علائم کاهش یا افزایش قند خون توجه داشته باشید علائم کاهش قند خون شامل: تعریق بیش از حد، تپش قلب، احساس گرسنگی و ضعف عمومی. بی حس شدن و کرختی اندامها می باشد و درمان آن خوردن ۳-۴ حبه قند یا ۲-۳ قاشق عسل یا نوشیدن نصف لیوان آب میوه بدون شکر و بعد از بهبود علائم از یک ساندویچ کوچک استفاده شود. علائم افزایش قند خون همان علائم اولیه دیابت است افزایش ناگهانی قند خون باعث دفع شدید مایعات بدن و کاهش یا از دست دادن هوشیاری و حتی مرگ شود.

**مصرف صحیح دارو:** داروهای کاهش دهنده قند خون اغلب به صورت قرصهای خوراکی یا انسولین تزریقی است و مصرف آن به میزان دقیق در زمان معین لازم و ضروری و حیاتی است. نحوه دقیق مصرف دارو را از پزشک و پرستار خود بیاموزید.

**عوارض دیابت:** بیماری عروق بزرگ شامل شریان کرونر عروق مغزی و عروق محیطی است و بیماری عروق کوچک شامل کوری از کار افتادن کلیه ها و اختلال در اعصاب شامل بی حسی سوزن سوزن شدن احساس سوزش اندام ها مخصوصا در شب. تنظیم دقیق قند خون عوارض بلند مدت را به میزان زیادی کاهش می دهد. انجام معاینات چشم به صورت سالیانه لازم و ضروری است. دیابت یکی از علل اصلی نابینایی از کار افتادن کلیه ها و قطع عضو است که قابل پیشگیری است.

**مشکلات پا در دیابتی ها:** دیابت باعث از بین رفتن حس درد و کاهش گردش خون در اندامها و سرکوب سیستم ایمنی می شود که همه این مشکلات باعث خشکی و ترک پوست پا و -