



دیابت و مراقبتهای آن



تهیه کننده: فریبا اسدی (کارشناس پرستاری)

تاییدکنندگان:

فاضل اسکندری (مدیر پرستاری)

خدیجه عباسی (سوپروایزر آموزشی)

نرگس همتی (سوپروایزر آموزش سلامت)

تایید کننده نهایی: دکتر هادی کمشی (متخصص داخلی)

منبع: برونر سوارث 2018



بازنگری: آذرماه ۱۴۰۰

• اگر انسولین تزریق می کنید در صورت بروز علایمی مثل بی اشتها، تهوع، استفراغ، اسهال، تنفس تند و عمیق، احساس بوی میوه در تنفس و تغییر در حالت هوشیاری برای جلوگیری از افزایش قندخون و تنظیم انسولین سریعاً به پزشک مراجعه کنید.

هیپوگلیسمی یا کاهش قندخون:

زمانیست که سطح قندخون بیش از حد طبیعی پایین بیاید و به کمتر از ۷۰ میلی گرم در صد سی سی خون برسد.

علائم افت قندخون:

لرزش، تعریق، گرسنگی ناگهانی، تاری دید، دوبینی، سردرد، سرگیجه، رنگ پریدگی، تهوع، اضطراب، افزایش ضربان قلب، تپش قلب، تغییرات ناگهانی خلق و خو.

در صورت پیدایش علائم بالا و هوشیاری کامل یکی از موارد زیر را استفاده نمایید:

- سه حبه قند یا یک قاشق شکر در آب حل نمایید.
- یا نصف لیوان آبمیوه بنوشید.
- یا یک قاشق غذاخوری عسل یا شکر میل نمائید.

اگر در طی ۱۵ دقیقه احساس بهبودی نکردید دوباره آن را تکرار کنید و سپس یک وعده غذایی یا یک میان وعده بخورید. در صورت برطرف نشدن علائم به اورژانس مراجعه نمایید و در صورت عدم هوشیاری، بیمار باید به مرکز اورژانس رسانده شده و از خوراندن مواد غذایی به بیمار خودداری کرد.

• یاد بگیرید قندخون خود را چک کنید.

• وزن خود را کنترل نمایید.

• سالیانه معاینه چشم داشته باشید.

• سیگار را قطع کنید. قطع سیگار بهترین کار جهت کاهش خطر عوارض دیابت است.

• استرس و تنش می تواند قندخون را تا حد زیادی بالا ببرد.

• معاینات منظم دهان و دندان داشته باشید. (دو بار در سال)

• وعده های غذایی خود را سر وقت بخورید.

• مواد غذایی روزانه را در سه وعده اصلی و سه میان وعده میل کنید. فاصله بین وعده ها حداکثر به سه ساعت برسد.

• حجم غذا در وعده های اصلی را کمتر کنید.

• مصرف مشروبات الکلی در افراد دیابتی ممنوع است.

• به محض مشاهده علائم افزایش قندخون به پزشک مراجعه نمایید زیرا باعث دفع شدید مایعات بدن و از دست دادن هوشیاری می شود.

• داشتن ترشح، تورم، قرمزی و یا کبود شدن ممکن است اولین علامت و نشانه مشکلات پا باشد که توجه به آن ضروری است.

• هرروز پاهای خود را با آب بشویید. (با آب گرم نه داغ) و به خوبی خشک کنید. (حتی بین انگشتان پا)

• قبل از ورزش باید قندخون خود را چک کرد. قندخون نباید زیر ۱۰۰ یا بالای ۲۵۰ باشد. اگر زیر ۱۰۰ بود یک مایع قندی مصرف کنید سپس ورزش کنید و اگر بالای ۲۵۰ بود انسولین خود را تزریق کنید و سپس ورزش کنید.

دیابت چیست؟

دیابت یک اختلال در متابولیسم بدن است که در آن انسولین به مقدار کافی در بدن وجود ندارد یا انسولین موجود قادر نیست وظیفه خود را به درستی انجام دهد و در نتیجه به علت مقاومت بدن نسبت به آن قندخون بالا می رود.

انواع دیابت:

۱. **دیابت نوع یک:** در این افراد به دلیل تخریب سلول های بتا انسولین ترشح نمی شود.

۲. **دیابت نوع دو:** سلول های بدن پاسخ دهی مناسب به انسولین موجود در خون را ندارند و به تدریج تولید انسولین نیز توسط سلول های بتا کاهش پیدا می کند.

بنابراین بعضی از افراد دیابتی نوع ۲ به مصرف قرص های خوراکی پایین آورنده قندخون و بعضی به تزریق انسولین نیاز پیدا می کنند. حیات همه سلول های بدن به وجود قند (گلوکز) بستگی دارد. ورود قند به داخل سلول های بدن تنها در حضور انسولین امکان پذیر می باشد. در صورت کمبود انسولین یا مقاومت سلول ها به انسولین قند وارد سلول ها نشده و میزان آن در خون بالا می رود. میزان طبیعی قندخون در حالت ناشتا کمتر از ۱۰۰ میلی گرم در هر ۱۰۰ سی سی خون است.

علائم هشداردهنده دیابت:

- پرخوری (گرسنگی شدید)
- پرنوشی (تشنگی شدید، خشکی دهان)
- پرادراری (افزایش تعداد دفعات ادرار)
- خستگی زیاد و کاهش وزن
- بی علاقتی و عدم تمرکز
- تاری دید
- عفونت های مکرر

کنترل و درمان:

باید بدانیم دیابت درمان قطعی ندارد و قابل کنترل است.

چرا بیماری دیابت خطرناک است؟

زیرا ممکن است منجر به مشکلات ذیل شود:

- کوری
- سکته قلبی
- سکته مغزی
- نارسایی کلیه
- قطع پا



نکات مهم مراقبتی برای بیماران دیابتی:

- همیشه کارت شناسایی ابتلا به دیابت را همراه خود داشته باشید.
- ورزش و فعالیت فیزیکی منظم داشته باشید. (حداقل ۵ روز در هفته روزی ۳۰ دقیقه) مگر اینکه پزشک اجازه فعالیت ندهد. فاصله بین دو ورزش نباید بیش از ۴۸ ساعت باشد. زیرا اثر آن کم می شود.
- ورزشهای هوازی مانند پیاده روی، شنا، دوچرخه سواری، ایروبیک و بسکتبال برای افراد دیابتی مناسب است.
- کسانی که عارضه چشمی دیابت و یا فشارخون بالا دارند از تکان دادن و بالا و پایین بردن سر یا ورزش هایی که سر پایین تر از بدن قرار می گیرد، بپرهیزند. (ورزش دست و پا انجام دهند).
- حین پیاده روی کفش های راحت بپوشید.
- از ورزش کردن در هوای خیلی گرم یا سرد خودداری کنید بخاطر داشته باشید ورزش سنگین و فعالیت شدید باعث افت شدید قندخون می شود.
- هرروز پاها را از نظر ترک های پوستی ، عفونت، تغییررنگ، بریدگی، خراش یا ضایعات بین انگشتان و تاول بررسی کنید.
- در منزل با دمپایی جلو باز راه بروید.
- فشارخون و چربی خون خود را کنترل کنید.
- علائم کاهش و افزایش قندخون را بشناسید.