



دیابت



تهیه کننده :

دفتر پرستاری

دفتر HSE ، واحد تغذیه

بیمارستان تأمین اجتماعی پاکستان

دیابت چیست ؟

دیابت شیرین بیماری است که بوسیله سطوح بالای گلوکز در خون به دنبال اختلال در ترشح هرمون انسولین یا اختلال در عملکرد انسولین یا هر دو با هم شناسایی می شوند .

علائم اصلی دیابت

پر ادراری ، پر اشتهایی ، پر نوشی ، علائم دیگر شامل خشکی و ضعف ، تغییر ناگهان حلق و خوی بیمار گزگز و بی حسی دست ها و پاها و خشکی پوست زخم هایی که به کندی بهبودی می یابند و عفونت ها עוד کننده می باشد .

عوامل مؤثر در بروز بیماری دیابت :

✓ سن بالا

✓ چاقی

✓ تاریخچه دیابت در خانواده

✓ تاریخچه دیابت در دوران بارداری

✓ عدم فعالیت جسمانی

طبقه بندی دیابت :

دیابت نوع یک

این نوع دیابت بیشتر در سنین زیر ۳۰ سالگی بروز می کند و علت آن عدم ترشح انسولین می باشد . و مبتلایان به این نوع دیابت اغلب لاغر اندام می باشند مصرف انسولین در این گروه ضروری است .

دیابت نوع دو

این نوع دیابت بیشتر در سنین بالای ۳۰ سالگی بروز می کند و علت آن کاهش ترشح یا کاهش حساسیت سلول ها نسبت به انسولین می باشد .

دیابت همراه با سایر بیماری ها

دیابت زمان حاملگی



پیشگیری :

در دیابت نوع اول اغلب بیماری ارثی می باشد . پیشگیری وجود ندارد در دیابت نوع دوم رژیم غذایی مناسب و ورزش و کنترل وزن مؤثر می باشد .

درمان

رژیم غذایی ، ورزش ، پایش و کنترل قند خون دارو درمانی

رژیم درمانی :

- *سه وعده غذای اصلی و سه میان وعده را به طور منظم مصرف کنید .
- *مدت زمان جویدن غذا را افزایش دهید
- *قند های ساده مانند شکر ، عسل ، شربت ها ، شکلات ، آبنبات ، غذا های کنسروی ، سوسیس ، همبرگر و نوشابه ها و نوشیدنی های شیرین شده را از برنامه غذایی خود حذف کنید .
- *روزی ۳-۲ عدد میوه در میان وعده های غذایی و با فاصله میل کنید .
- *روزانه حداقل ۵ لیوان از انواع سالاد و سبزیجات مثل گوجه ، خیار ، کاهو ، کلم ، کدو خورشتی ، انواع جوانه ها را در تمام وعده های غذایی توزیع کنید . (مقدار مصرف سبزی و سالاد آزاد است)
- * انواع گوشت و مرغ ، خصوصاً ماهی را در برنامه غذایی بگنجانید .
- *مصرف نمک خود را محدود نمائید زیرا نمک زیاد باعث افزایش فشار خون می شود و این موضوع برای قلب و کلیه شما مضر می باشد .
- *مصرف انواع مغزها و روغن زیتون در حد متعادل مفید است .
- * مصرف نشاسته ها مثل نان و برنج را در هر وعده محدود کنید
- *از نانهای سبوس دار مثل سنگک استفاده کنید
- *مصرف چربیهای جامد را محدود کنید و روغن کانولا و آفتابگردان را جایگزین آن کنید
- *روزانه نیم ساعت ورزش هوازی مثل پیاده روی تند یا شنا یا دوچرخه سواری برای شما بسیار مفید است



اصول ورزشی

- ورزش باعث مصرف کمتر انسولین توسط سلول ها و در نتیجه تنظیم قند خون و کاهش بیماری های قلبی و عروقی می شود .
- از ورزش کردن در هوای سرد یا گرم خودداری شود .
- از کفش مناسب هنگام ورزش کردن استفاده شود .

هشدار

- ورزش سنگین و مناسب شدید می تواند موجب افت خطرناک قند خون شود .
- جهت پیشگیری از کاهش قند خون باید یک وعده غذایی کوچک (دسر مختصر) یا معادل آن میوه بخورید .

پایش و کنترل قند خون

- قند خون را توسط دستگاه گلوکومتر طبق نظر پزشک اندازه گیری کنید.

علائم کاهش قند خون

- تعریق بیش از حد ، تپش قلب ، احساس گرسنگی ، ضعف عمومی ، تحریک پذیری ، بی حس شدن اندام ها ، درمان آن شامل خوردن ۳-۴ جلسه قندیا ۳-۲ قاشق عسل یا نوشیدن نصف لیوان آب میوه بدون شکر

علائم افزایش قند خون

- پر ادراری ، پر اشتها ، پر نوشی و خستگی و ضعف و بی حسی دست ها و پاها
- افزایش قند خون موجب دفع شدید مایعات بدن و کاهش یا از دست دادن هوشیاری و حتی مرگ می شود .

مصرف دارو:

- دارو های کاهش دهنده قند خون اغلب به صورت قرص های خوراکی یا انسولین تزریقی می باشد و مصرف آن در زمان معین و به میزان مشخص لازم و ضروری و گاهی حیاتی است .
- نکات مهم در مورد تزریق انسولین
- جهت تزریق انسولین فقط از سرنگ های ویژه تزریق انسولین استفاده نماید.
- استفاده از سرنگ یک فرد برای شخص دیگر ممنوع است .



- برای استفاده از مجدد از هر سرنگ چند بار پیستون را با فشار به عقب و جلو ببرید تا انسولینی که در سر سوزن می ماند خارج گردد .
- سرنگ استفاده شده را داخل یخچال نگهداری کنید .
- انسولین را می توان در قسمت بازو ، ران یا شکم تزریق کرد .
- تزریق باید در زیر جلد به طور عمیق با زاویه ۴۵ درجه و اگر لایه زیر جلد ضخیم تر از طول سر سوزن است با زاویه ۹۰ درجه تزریق شود . « در افراد لاغر زاویه ۴۵ و در افراد چاق زاویه ۹۰ درجه »
- فواصل تزریق در یک عضو را رعایت کنید ، فاصله هر تزریق با تزریق بعدی ۱ - ۱,۵ سانتی متر باشد .
- دو نوع انسولین وجود دارد انسولین آبی یا رگولار ، انسولین شیری یا NPH
- در سرنگ انسولین هر یک خط سرنگ انسولین برابر با ۲ واحد می باشد ، در بعضی از سرنگ های انسولین هر یک خط همان یک واحد می باشد . (هنگام خرید سرنگ توجه نمایید)
- اگر قرار است از هر دو انسولین تزریق کنید .
- ابتدا از انسولین آبی یا رگولار مقدار مورد نیاز را از ویال بکشید پیش از انسولین شیری یا NPH انسولین مورد نیاز را بکشید .
- قبل از تزریق نسلین دست ها را بشویید .
- محل تزریق را با الکل تمیز کنید و اجازه بدهید تا الکل خشک شود سپس تزریق نمایید .

مشکلات پا در دیابتی ها :

دیابت باعث از بین رفتن حس درد ، نارسایی گردش خون در اندام ها و سرکوب تیم ایمنی می گردد . که همه این مشکلات باعث خشک شدن و ایجاد ترک در پوست پا از بین رفتن حساسیت نسبت به صدمات ناشی از آسیب های حرارتی مل آب داغ ، شیمیایی مثل شوینده ها ، ضربه ای و فشاری مثل کفش و جوراب تنگ و نا مناسب ، راه رفتن روی اشیا تیز و برنده و ناخنگیر می شود .

داشتن ترشح ، تورم و قرمزی و یا کیود شدن ممکن است اولین علامت و نشانه مشکلات پا باشد .

درمان زخم های پا شامل استراحت در تخت ، آنتی بیوتیک و برداشتن بافت های مرده می باشد .

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

هر روز پاهای خود را بشویید (با آب گرم نه داغ) پس پا ها را به خوبی خشک کنید و پوشش نازکی از کرم پوستی روی تمام قسمت های پا به جز بین انگشتان بمالید .

از سنگ پا جهت صاف کردن پینه ها و میخچه ستفاده نکنید .

ناخن های پا را به صورت مستقیم بچینید و به های نازک و تیز آن را سوهان بزئید .

در تمام اوقات جوراب و کفش بپوشید و هرگز پا برهنه راه نروید .

هنگام نشستن بروی صندلی پاهای خود را بالاتر قرار دهید ، انگشتان و مچ پای خود را به بالا و پایین برای مدت ۵ دقیقه تکان دهید این کار را دو تا سه بار در روز تکرار کنید .

سیگار نکشید و برای مدت طولانی پاهای خود را روی هم نیندازید .
ر صورت وجود بریدگی ، زخم و تاول یا خراشیدگی روی پا ها که در طی چند روز شروع به ترمیم و بهبودی نکنید به دکتر خود اطلاع دهید .

