



دیابت

تعریف بیماری

- ❖ دیابت یک بیماری مزمن است که ناشی از عدم تولید انسولین کافی به وسیله لوزالمعده می باشد یا وقتی که بدن نمی تواند انسولین تولید شده را به خوبی استفاده کند.
- ❖ انسولین هورمونی است که به وسیله لوزالمعده ساخته می شود و سبب ورود قند به سلولها برای تولید انرژی می شود. نارسایی تولید انسولین یا عملکرد انسولین یا هر دو سبب افزایش سطح قند در خون (هیپرگلیسمی) می شود. هنگامی که قند خون ناشتا مساوی یا بالاتر از 125 میلی گرم در دسی لیتر باشد تشخیص دیابت گذاشته می شود.

انواع دیابت

- ❖ نوع 1: در این نوع دیابت، انسولین بسیار کم ترشح می شود یا اصلاً ترشح نمی شود و نیاز به تزریق انسولین برای زنده ماندن دارند.
- ❖ نوع 2: بیماران مبتلا به نوع 2 دیابت، نمی توانند از انسولین خوب استفاده کنند و اغلب آنها با تغییرات روش زندگی می توانند شرایط خود را کنترل کنند. در بسیاری از موارد داروهای خوراکی نیاز است و گاهی هم انسولین مورد نیاز است.

علائم شایع

- ✓ تکرر ادرار
- ✓ تشنگی فراوان
- ✓ کاهش وزن بدون علت، افزایش اشتها

علل شایع

- تولید ناکافی انسولین توسط لوزالمعده
- مقاومت در برابر عملکرد انسولین در سلول های بدن و به ویژه در سلول های عضلانی، چربی و کبد
- کم تحرکی، چاقی، ارث، سن، عوامل ناشناخته

عوامل خطر

- ✓ افزایش وزن بدن (اضافه وزن و چاقی)
- ✓ افزایش دریافت غذا
- ✓ افزایش چربی غذا
- ✓ استرس فیزیکی و روحی
- ✓ عفونت و بیماری

عوارض احتمالی

- عوارض زودرس: افت قند خون (در صورت استفاده نادرست انسولین)، زخم های پا، عفونت (ادراری یا تنفسی یا تناسلی)
- عوارض دیررس: بیماریهای قلبی (حمله قلبی) * بیماری کلیوی (کوچک شدن کلیه) * بیماری عصبی (قطع پا) * بیماری چشمی (نابینائی)

خود مراقبتی

- ✓ سعی کنید دستگاه اندازه گیری قند خون تهیه نموده و خود یا یکی از اعضاء خانواده تان طرز کار با آن را فرا گیرد.
- ✓ قند خون تان را بایستی به طور مداوم چک کرده، در بر گه ای ثبت نموده و در مراجعه به رویت پزشک خود برسانید.
- ✓ از استعمال دخانیات جداً پرهیزید.
- ✓ ورزش را در حد تحمل انجام دهید و قبل از خستگی شدید آن را متوقف کنید.
- ✓ چنانچه وزن اضافی دارید به تدریج وزن خود را با رژیم غذایی مناسب و ورزش منظم کاهش دهید.
- ✓ سعی کنید همیشه کارت شناسایی مبنی بر اینکه مبتلا به دیابت هستید، همراه داشته باشید.
- ✓ همیشه یک ماده قندی مثل شکلات همراه داشته باشید و در صورت بروز علائم افت قند مثل: ضعف، تعریق، تپش قلب میل کنید.
- ✓ پاهایتان را هر روز از نظر بریدگی، کبودی، تغییر رنگ، تورم و یا زخم های باز کنترل کنید. در صورت موارد فوق پزشک را مطلع کنید.



دیابت

✓ دارو را هر روز سر ساعت معینی بخورید و مصرف دارو، حتی در صورت احساس بهبودی، باید ادامه یابد. از قطع، کاهش و یا افزایش آن بدون مشورت با پزشک خود جداً خودداری نمایید.

فعالیت

- فعالیت بدنی و ورزش، در پایین نگه داشتن قند خون و بهبود کیفیت زندگی بسیار موثر است.
- انجام ورزش را به صورت منظم شروع نموده و این کار را به صورت یک عادت در آورید. هنگام ورزش از کفش و جوراب مناسب استفاده کنید.
- بهترین ورزش برای مبتلایان به دیابت فعالیت ایروبیک مثل: پیاده روی و شنا است. (البته در صورت تایید پزشک)
- روزانه دو نوبت و هر دفعه 15 دقیقه پیاده روی انجام دهید و به مرور به یک ساعت در روز برسائید، وقتی قند خون از 250 میلی گرم در دسی لیتر بالاتر است ورزش نکنید. (حداقل 30 دقیقه) در بیشتر روزهای هفته فعالیت جسمانی مانند: پیاده روی، دوچرخه سواری و شنا داشته باشید.
- بعد از ورزش پاهای خود را از نظر بریدگی، تاول، زخم یا تورم بررسی کنید و در صورت مشکل با پزشک خود تماس بگیرید.
- در صورت مشاهده علائم افت قند خون مثل: لرزش، تعریق، تپش قلب، رنگ پریدگی، اختلال در بیان، سستی زانوها: نصف لیوان آب قند (4 حبه قند یا آب عسل (یک قاشق غذاخوری) مصرف نمایید.

رژیم غذایی

- ✓ به منظور کنترل قند خون روزانه، سه وعده غذایی اصلی (صبحانه، نهار و شام) و سه میان وعده توصیه می شود.
- ✓ میان وعده شب بهتر است از یک ماده پروتئینی مانند پنیر یا شیر که همراه با نان تهیه می شود، باشد.
- ✓ همراه هر وعده غذایی، از سبزیجات استفاده کنید. در طول روز حداقل 8 لیوان آب بنوشید.
- ✓ نان سنگگ و یا بربری از نان لواش و ساندویچی بهتر است.
- ✓ مصرف غذاهای چرب مثل کباب کوبیده، سوسیس، کالباس و غذاهای سرخ شده را محدود کنید. در هفته بیش از 2 عدد زرده تخم مرغ مصرف نکنید.
- ✓ لبنیات و غذای کم نمک و کم چربی مصرف کنید. (برای سرخ کردن مواد غذایی، از روغن های مخصوص سرخ کردن استفاده کنید).
- ✓ از حبوبات و پروتئین سویا، در برنامه غذایی خود بیشتر استفاده کنید. فیبر موجود در این غذاها باعث کنترل بهتر قند خون می گردد.
- ✓ از گوشتهای کم چرب و مرغ و ماهی بدون پوست در غذاهای خود استفاده نماید. ترجیحاً از روغن مایع (به خصوص کلزا) استفاده کنید.
- ✓ وعده های غذایی باید به طور منظم و در ساعات مقرر مصرف شود. تغییر ساعت صرف غذا سبب نوسان قند خون می گردد که در بیماران دیابتی مشکلات فراوانی را ایجاد می کند.

در چه شرایطی به پزشک مراجعه نمایید؟

- علائم افت قند خون شدید: ضعف، رنگ پریدگی، تعریق، تند شدن ضربان قلب، کاهش سطح هوشیاری و کوما
- تشنج، بی حسی یا سوزن سوزن شدن یا درد در پاها یا دستها
- عفونتی که در عرض 3 روز خوب نشود.
- درد قفسه سینه
- بدتر شدن علائم اولیه علی رغم توجه به درمان

<ul style="list-style-type: none"> • آموزش به مددجو (راهنمایی برای مراقبین سلامت) - 1398 • کارگروه درون بخشی آموزش به بیمار بخش داخلی • Mayo clinic, WebMD, ClinicalKey • Brunner Suddarth's textbook of Medical surgical Nursing 2018 	<p>تهیه کننده: زکیه مظاهری (سوپر وایزر آموزش سلامت)</p> <p>تایید کننده: اعظم چراغی (مدیریت پرستاری)</p>
<p>کد پمفلت: A.H/ PE/ IW/ 05</p>	