

دیابت

در این بیماری توانایی تولید هورمون انسولین در بدن کاهش یافته یا بدن در برابر اثر انسولین مقاوم شده و بنابراین انسولین تولیدی نمی‌تواند عملکرد طبیعی خود را انجام دهد. نقش اصلی انسولین پایین آوردن قند خون توسط سازوکارهای مختلف است. در دیابت، سرعت و توانایی بدن در استفاده و سوخت و ساز کامل گلوکز کاهش می‌یابد؛ از این رو میزان قند خون افزایش می‌یابد.

در مراحل ابتدایی ممکن است دیابت بدون علامت باشد. بسیاری از بیماران به‌طور اتفاقی در یک آزمایش یا در حین غربالگری شناسایی شوند. با بالاتر رفتن قند خون، علائم دیابت آشکارتر می‌شوند. پرادراری، پرنوشی، پرخوری، کاهش وزن با وجود اشتها زیاد، خستگی و تاری دید از علائم اولیه شایع دیابت است. بسیاری از بیماران در هنگام تشخیص بیماری چندین سال دیابت داشته‌اند و حتی دچار عوارض دیابت شده‌اند.

در دیابت نوع دو معمولاً فرد تا سال‌ها بدون علامت است. علائم معمولاً خفیف هستند و به‌طور تدریجی بدتر می‌شوند. در نهایت فرد دچار خستگی مفرط و تاری دید شده و ممکن است دچار دهیدراتاسیون شود.

عوامل خطر دیابت

سن بالای ۴۰ سال، عوامل ارثی مانند ابتلای فامیل درجه اول مبتلا به دیابت نوع ۲، اضافه وزن یا چاقی، عدم تحرک، سابقه دیابت بارداری، سابقه به دنیا آوردن نوزاد با وزن بالاتر از حد طبیعی، وجود عوارض انتهایی دیابت روی اعضا بدن، وجود فاکتورهای خطر بیماری‌های قلبی عروقی (چربی خون بالا، فشار خون بالا، چاقی)، وجود بیماری‌های مربوط به دیابت (سندرم تخمدان پلی‌کیستیک، عفونت اچ‌آی‌وی، برخی اختلالات روانپزشکی مانند اسکیزوفرنی، افسردگی و اختلال دوقطبی)، مصرف برخی داروها.

عوارض دیابت

بیماری کلیوی: شایع‌ترین علت بیماری کلیوی منجر به دیالیز یا پیوند کلیه، دیابت است.

مشکلات بینایی: دیابت می‌تواند منجر به مشکلات جدی بینایی و حتی نابینایی شود.

بیماری‌های قلبی عروقی: مهمترین علت مرگ در بیماران دیابتی، مشکلات قلبی عروقی است.

بیماری اعصاب محیطی: دیابت با تأثیر بر اعصاب محیطی باعث اختلالات حسی و در نتیجه ایجاد زخم‌های مزمن در اندام‌ها می‌شود. عفونت ناشی از این زخم‌ها می‌تواند به قطع عضو منجر شود.



تشخیص دیابت

۱- ثبت حداقل یک میزان قند خون تصادفی بالای ۲۰۰ میلی‌گرم بر دسی‌لیتر به همراه علائم کلاسیک دیابت (پرنوشی، پرادراری، پرخوری)

۲- قند خون ناشتای بالاتر یا مساوی ۱۲۶ میلی‌گرم بر دسی‌لیتر (ناشتا به معنای هشت ساعت عدم مصرف هر نوع کالری قبل انجام آزمایش است)

۳- هموگلوبین A1C بالای ۶/۵ (هموگلوبین A1C یک شاخص مهم آزمایشگاهی است که نشان‌دهنده متوسط قند خون در طول ۲ یا ۳ ماه گذشته است).

۴- نتیجه آزمایش تحمل قند ۷۵ گرمی خوراکی دو ساعته بالای ۲۰۰ میلی‌گرم بر دسی‌لیتر

تغییر روش زندگی

تغییر روش زندگی برای دیابت، پیش از شروع درمان دارویی توصیه می‌شود.

* رعایت یک رژیم غذایی مشتمل بر مصرف سبزیجات، غلات کامل، حبوبات و ماهی و محدود کردن شدید فراورده‌های شیرینی‌پزی و شکر و محدود کردن دریافت کربوهیدرات.

* حفظ وزن طبیعی بدن (شاخص توده بدن: ۲۰ تا ۲۵ کیلوگرم بر متر مربع).

* استفاده از غلات و دانه‌های کامل به جای فراورده‌های شیرینی و نان‌پزی (آرد سفید).

* رژیم غذایی شامل کربوهیدرات‌ها، چربی‌ها و پروتئین‌ها باشد. مواد غذایی مورد استفاده در وعده‌های غذایی مناسب تقسیم شود (در مقادیر کم و دفعات زیاد).

* از مواد غذایی حاوی فیبر بیشتر استفاده شود (حبوبات، میوه‌ها، سبزیجات).

* کاهش وزن: کاهش مقدار حتی کم وزن ۵ تا ۷ درصد می‌تواند تأثیر بسزایی داشته باشد.

* ورزش مداوم: ۱۵۰ دقیقه در هفته ورزش مثل راه رفتن تند، یا سی دقیقه در روز، پنج روز در هفته.

* مصرف زیاد میوه و سبزیجات میوه‌ها که بهتر است تازه مصرف شوند.

* خواب کافی و قطع سیگار





دیابت



دسترسی به مطالب آموزشی با:

(۱) **بارکد:** جهت دریافت مطالب آموزشی،

تصویر مقابل را با دوربین تلفن همراه خود اسکن نمایید.

(۲) **کانال گپ/ایتا**

<https://gap.im/nursingclinic>

<https://eitaa.com/joinchat/2349335043Ccb0415afa8>

خودمراقبتی در دیابت

۱. یکی از وظایف بسیار مهم بیمار در کنترل بیماری دیابت، کنترل قند خون توسط خود بیمار با استفاده از دستگاه سنجش قند خون است. این روش به افراد دیابتی خصوصاً بیمارانی که انسولین تزریق می کنند یا بیمارانی که قند خون کنترل شده ای ندارند، کمک می کند که نظارت دقیق تری بر وضعیت خویش اعمال کنند.

۲. از استرس بکاهید: بیش از اندازه کار نکنید. فکرها منفی و مزاحم را دور بریزید. سعی کنید صبور و خوشبین باشید. خواب کافی را هم فراموش نکنید و تا آنجا که می توانید، اضطراب را از خود دور کنید.

۳. داروهایتان را درست مصرف کنید: دارو را طبق دستور و راس ساعت مقرر مصرف کنید. اگر عوارض دارو یا هزینه های تامین آن آزاردهنده است، اقدام به قطع خودسرانه یا تغییر دارو نکنید. این کار باید با نظر پزشک انجام بگیرد.

۴. به طور مرتب نزد پزشک بروید، تکروی نکنید و کار را تنهایی به سرانجام نرسانید.

۵. تغییر سبک زندگی را در اولویت قرار دهید و روش زندگی خود را در کنار مصرف داروها اصلاح کنید. اگر اضافه وزن داشته باشید، باید وزنتان را هم کم کنید.

۶. مقدار و نوع مواد غذاهای مصرفی روزانه یادداشت و در هر مراجعه به پزشک نشان داده شود.

۷. ورزشی باید انتخاب شود که از نظر میزان کالری که طی آن مصرف می شود با بیمار مناسب باشد.

۸. قبل از شروع فعالیت ورزشی، معاینه کامل پزشکی انجام گیرد و قبل از شروع هرگونه فعالیت فیزیکی، باید پزشک معالج را مطلع کرد.

۹. قبل و بعد از فعالیت ورزشی، قند خون اندازه گیری شود. قبل، حین و بعد از فعالیت ورزشی مایعات بدون قند زیاد بنوشید.

۱۰. اگر دچار درد در پاها، ساق ها یا سینه شدید، سریعاً ورزش را متوقف کرده و به پزشک مراجعه کنید.

۱۱. زمان، مدت و نوع فعالیت ورزشی را یادداشت و به پزشک ارائه کنید. هم چنین در زمان ورزش، کارت یا گردنبند شناسایی دیابت به همراه داشته باشید.

۱۲. انسولین مورد مصرف را در دمای پایین تر و در یخچال نگهداری نمایید. از یخ زدن محلول جلوگیری شود. در معرض نور مستقیم آفتاب قرار داده نشود.

۱۳. هرگونه تغییر در مقدار و نوع انسولین باید با نظر پزشک باشد. انسولینی که مصرف نمی شود را در یخچال نگهداری نمایید.

۱۴. آزمایشات و معاینات کامل را هر ۶ ماه تا یک سال طبق نظر پزشک انجام دهید.

۱۵. تزریق انسولین با برنامه غذایی و فعالیت فیزیکی مطابقت داده شود زیرا تزریق انسولین زیاد و عدم مصرف غذای کافی یا فعالیت فیزیکی بیش از حد به کاهش شدید قند خون می انجامد.

۱۶. در موقع خرید انسولین به نوع انسولین، منبع تهیه انسولین، غلظت انسولین دقت شود.

۱۷. هر روز با صابون های ملایم و آب ولرم دوش گرفته و از لوسیون های مناسب استفاده شود. برای جلوگیری از ایجاد خراش، بریدگی و سایر ضایعات پوستی، هنگامی که احتمال آسیب حین کار وجود دارد، دستکش بپوشید. برای جلوگیری از آفتاب سوختگی از محافظ های مناسب استفاده شود.

۱۸. در هنگام مسافرت حتما داروها و مقداری مواد قندی و آبمیوه همراه باشد. هم چنین کپی نسخه دارویی و وسایل مصرفی پزشکی و دستبند دیابت همراه داشته باشید.

تهیه کننده: کمیته آموزشی و ارتقای سلامت بیمارستان ابن سینا
تأیید کننده: گروه آموزشی روان پزشکی / اداره بهبهود کیفیت و ایمنی بیمار

تصویب کننده: معاون توسعه مدیریت و منابع
شماره تماس کلینیک پرستاری آموزش سلامت:
۰۵۱-۳۷۰۰۳۹۹۸

منابع: درسنامه پرستاری داخلی - جراحی برونر و سودارث:
غدد ترجمه محمدرضا عسگری و معصومه نیشابوری