



مرکز آموزشی درمانی شهید تبریز

بیماری دیابت



کمیته آموزش به بیمار و همگانی

زیر نظر: دکتر امیری فر

تهیه: صنم رضاییان (کارشناس پرستاری)

پاییز 1400



آدرس: تبریز - گلشهر - بلوار گلستان - بیمارستان شهید

Tell: 041-33893336

سایت نوبت دهی درمانگاه:

Shafadoc.ir

5

روشهای پیشگیری و کنترل

درمانهای غیر دارویی

- رعایت رژیم غذایی مناسب
- کاهش وزن
- پرهیز از استرس
- فعالیت ورزشی منظم
- عدم مصرف سیگار و الکل

درمانهای دارویی

- قرصهای خوراکی پایین آورنده قند خون
- انسولین: با توجه به این که هر روزه به مبتلایان دیابت افزوده می شود و اساساً درمان هم ندارد لازم است که پیشگیری زود هنگام را انجام داده تا از بروز بیماری و عوارض آن جلوگیری کرد که غربالگری مؤثرترین راه جهت کنترل دیابت می باشد.

منابع:

پرستاری داخلی - جراحی برونر و سودارث - 2019

4

دیابت یک اختلال در سوخت و ساز (متابولیسم) بدن است که در آن یا انسولین به میزان کافی در بدن وجود ندارد و یا انسولین قادر نیست تا وظایف خود را به درستی انجام دهد و در نتیجه به علت وجود مقاومت در برابر آن، قند خون بالا می‌رود. **انسولین** هورمونی است که توسط سلولهای "بتا" واقع در پانکراس ترشح می‌شود و وظیفه‌ی اصلی آن کاهش قند خون است. دیابت نوعی بیماری غیرواگیردار مزمن می‌باشد که هنوز درمان قطعی برای آن پیدا نشده است؛ حتی روشهای جدیدی مثل پیوند سلولهای بتا به افراد مبتلا به دیابت نوع 1 نیز برای بعضی افراد مناسب نیست و مشکلات خاص خود را دارد. با این وجود رعایت اصول اولیه آن کمک می‌کند که بتوان بیماری را کنترل کرد و کنترل مناسب قند خون سبب کنترل و پیشگیری از عوارض خطرناک آن می‌شود.

انواع دیابت :

دیابت نوع 1: این نوع دیابت در اثر تخریب سلولهای پانکراس به وجود می‌آید. شیوع آن بیشتر در جوانان و نوجوانان می‌باشد و جهت درمان نیاز به مصرف انسولین دارد.

دیابت نوع 2: در این نوع دیابت، مسأله کمبود انسولین خیلی مطرح نیست، بلکه بدن به دلایلی قادر به استفاده از انسولین نمی‌باشد

شیوع آن بیشتر در بزرگسالان می‌باشد. این گروه از بیماران جهت درمان نیاز به مصرف قرصهای خوراکی دارند. البته در برخی مواقع جهت کنترل قند نیاز به مصرف انسولین می‌باشد.

دیابت حاملگی: که فقط منحصر به زمان بارداری است. البته این گروه از خانمها مستعد ابتلا به دیابت تیپ 2 در آینده می‌باشند

یافته های آزمایشگاهی

- سطح گلوکز ناشتای پلاسما (FPG) حدود 126 mg/d.
- سطح گلوکز خون تصادفی بیشتر از 200 mg/dl.
- سطح گلوکز 2 ساعت بعد از غذا بیشتر از 200 mg/dl.
- سطح هموگلوبین گلیکوزیله (Hgb A1c) بیشتر از 5/6%.

علائم اولیه دیابت

دیابت نوع 1 معمولاً شروع پر سروصدایی دارد و با علائمی چون تشنگی، پر ادراری، پر نوشی، کاهش وزن، گرسنگی و خستگی شدید تظاهر پیدا می‌کند.

دیابت نوع 2 شروع خیلی آهسته‌تری دارد و شایعترین علامت اولیه‌ی آن در واقع "بی‌علامتی" است. درصد قابل توجهی از مبتلایان به دیابت نوع 2 (تقریباً 50 درصد) از بیماری خود اطلاعی ندارند و تنها با انجام آزمایش قند خون می‌توان آنها را شناسایی کرد. با این وجود در صورت عدم کنترل مطلوب ممکن است علائم شدیدتری نیز بروز کند. از دیگر علائم

دیابت نوع 2 می‌توان به عفونتهای مکرر مخصوصاً در دستگاه ادراری و پوست، تاری دید، بهبودی دیررس زخمها و احساس سوزش و بیحسی در انگشتان پاها اشاره کرد.

- ممکن است فردی هیچکدام از علائم را عموماً نداشته باشد ولی مبتلا به دیابت باشد.
- وجود هر یک از علائم فوق الزاماً به معنی ابتلا به دیابت نمی‌باشد.

عوامل مستعد کننده دیابت

سن بالا - وزن بالا به خصوص چاقی اطراف کمر و باسن - سابقه فامیلی، ابتلای فامیل درجه یک به دیابت - سابقه تولد نوزاد با وزن بیشتر از 4/5 کیلوگرم - فشار خون بالا - چربی خون بالا - کم تحرکی - استرس - رژیم غذایی نامناسب.

عوارض دیابت

©**زودرس:** بالا رفتن و پایین آمدن ناگهانی قند خون
©**دیررس:** آسیب به ارگانهای بدن از جمله کلیه، چشم، سیستم قلب و عروق، اعصاب و... . صدمه به ارگانها می‌تواند به صورت تاری دید مختصر تا نابینایی کامل، فشار خون بالا تا گرفتگی کامل عروق قلبی و ... باشد.