

بسمه تعالی

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی - درمانی گیلان

مرکز آموزشی - درمانی پورسینا

## دیابت



تهیه و تنظیم: بهاره ریسمانچی

زیر نظر سوپروایزر آموزشی

پاییز ۱۳۹۱

از آنجایی که بیماری دیابت نیاز به کنترل ۲۴ ساعته دارد، باید در مدرسه و یا در فعالیت های فوق برنامه، درمان را ادامه داد .

### دیابتی ها چه طور مراقب پاهایشان باشند؟

۱- هر روز پاهای خود را در اینه نگاه کنید و از وجود ترک و قرمزی و تاول مطلع شوید. ۲- پاهای خود را هر روز با آب ولرم و صابون بشوئید و بعد از شستن حتماً با حوله لابه لای انگشتان خود را خوب خشک کنید. اگر پوست شما خشک است از مرطوب کننده استفاده کنید. ولی هرگز لابه لای انگشتان را مرطوب نکنید. ۳- موقع گرفتن ناخن سر ناخن صاف بریده شود تا در گوشت فرو نرود. ۴- از جوراب نخی و کفش راحت استفاده کنید. ۵- از کفش یا دمپایی جلو بسته استفاده کنید و پا برهنه راه نروید. ۶- در هنگام خرید کفش به جنس آن توجه شود و کفش را در عصر خریداری کنید.

**توصیه های کلی:** ۱- اگر به مسافرت می روید کارت هویت بیمارتان را همراه داشته باشید. ۲- انسولین هایی که استفاده می کنید یک ماه در هوای اتاق قابل استفاده می باشد. و انسولین های غیر مصرفی در یخچال نگه داری شود. ۳- فساد انسولین را در نوع شفاف کریستال (رگولا) به صورت کدر شدن و در نوع شیری رنگ (NPH) به صورت دانه دانه شدن و چسبیدن به شیشه انسولین می توانید تشخیص دهید.

۴- بیمارانی که انسولین یا قرص مصرف می کنند باید دستگاه سنجش قند خون (گلوکومتر) را حتماً تهیه نمایند.

۵- اگر به مسافرت زمینی می روید حتماً در بین راه از ماشین پیاده و اندکی راه بروید و در سفرهای هوایی با چرخش مچ پاها و کشش ساق پا به پاهایتان ورزش دهید.

۶- افراد دیابتی می توانند شیرینی مصرف کنند ولی نحوه استفاده و میزان آن حتماً با توجه به میزان قند خون و اجازه پزشک تعدیه و با برنامه ریزی منظم باشند.

۷- از مصرف سیگار جداً خودداری کنید.

۸- انجام آزمایش قند خون ناشتا و قند خون بعد از صرف غذا به صورت دوره ای شما را از روند بیماری مطلع می سازد . آزمایش هموگلوبین A1C را ترجیحاً هر ۳ تا ۶ ماه یکبار جهت بیان قند خون شما در دو تا سه ماه گذشته انجام دهید.

### نکات مهم در دیابت نوع ۱ علائم هشدار دهنده عبارتند از:

-خستگی و یا خمیازه کشیدن بیش از حد

-عدم توانایی در صحبت کردن و فکر کردن

-از دست دادن هماهنگی عضلات

-زیاد عرق کردن -انقباض عضلات

رنگ پریدگی پوست

-تشنج - از دست دادن هوشیاری



### دیابت نوع ۱ و ورزش

افراد دیابتی برای جلوگیری از افت قند خون در حین ورزش، باید به توصیه های زیر عمل کنند:

-قبل از ورزش، قند خون خود را اندازه گیری نمایند.

-قبل از ورزش، میزان انسولین دریافتی را تنظیم کنند.

-قبل و در حین ورزش، میان وعده مصرف کنند.



### دیابت نوع ۱ و بارداری

اگر می خواهید باردار شوید، حتماً با پزشک خود مشورت کنید. هنگامی که دیابت نوع یک تحت کنترل نباشد، موجب مشکلاتی در بارداری از جمله نقص هنگام تولد می گردد. همچنین اگر قند خون بالا باشد، موجب افزایش فشار خون مادر و صدمه به شبکیه چشم مادر می گردد. قبل از لقاح، کنترل قند خون باعث کاهش سقط جنین و کاهش نقائص هنگام تولد می گردد .

### دیابت نوع ۱ و کودکان

هنگامی که یک کودک مبتلا به دیابت گردید، همه افراد خانواده باید درباره دیابت آگاهی کامل داشته باشند. اگر کودک در سنی است که می فهمد، والدین باید به کودک خود کمک کنند تا از میزان قند خون خود آگاهی داشته باشد، برنامه ریزی غذایی را منظم کند و میزان انسولین را در هر ساعت تنظیم کند

## دیابت :

دیابت یک اختلال مزمن متابولیک است که سرعت و توانایی بدن در استفاده و سوخت و ساز کامل قندها کاهش می یابد.

## تعریف سازمان بهداشت جهانی از دیابت :

دیابت یک بیماری است در آن بدن یا دچار کمبود انسولین می شود یا انسولین تولیدی را به درستی مصرف نمی کند.

## انسولین چیست ؟

انسولین یک هورمون است که برای تبدیل قند-نشاسته و کربوهیدرات به انرژی مورد نیاز در سلول های بدن ضروری و مورد نیاز است .

## عوامل به وجود آورنده دیابت : ۱- ژنتیک

۲- چاقی

۳- رژیم غذایی نامناسب

۴- کم تحرکی

## انواع دیابت : ۱- دیابت نوع ۱ (وابسته به انسولین)

- بدن توانایی تولید انسولین را ندارد
- اغلب در زیر ۳۰ سالگی و کودکان بروز می کند.
- ۲- دیابت نوع ۲ (غیر وابسته به انسولین)
- بدن فرد انسولین تولید می کند ولی گیرنده های یاخته ای فرد به انسولین مقاوم بوده و انسولین وارد سلول نمی شود.
- در بزرگسالان و افراد چاق بیشتر دیده می شود
- ۳- دیابت بارداری
- در سه ماه آخر بارداری تشدید می شود.
- سابقه ارثی در این امر نقش مهمی دارد.

## علائم کلی دیابت :

- پرنوشی - پرادراری - پرخوری
- کاهش وزن با وجود افزایش اشتها
- ناشنوایی و نشانه پای سوزان

## عوارض کلی دیابت :

- رتینوپاتی (عوارض چشمی و نابینائی)
- نفرروپاتی (مشکلات کلیوی)
- نوروپاتی (کاهش یا از دست دادن حس درد)
- کوروناروپاتی (حملات قلبی)
- آرتروپاتی (درد ماهیچه ها تا قانقاریا)

## دیابت در ایران :

از هر ۲۰ ایرانی یک نفر مبتلا به دیابت است . هر ۱۰ ثانیه ۱ نفر در جهان به علت عدم آگاهی از کنترل دیابت جان خود را از دست می دهد و هر ۳۰ ثانیه یک نفر به علت عدم آگاهی از کنترل دیابت پای خود را از دست می دهد.

## علائم هشدار دهنده دیابت نوع ۲ :

۱- تشنگی زیاد : بیماران دیابتی نوع ۲ غالباً هیچ علامتی ندارند. هنگامی که علائم ظاهر شود، یکی از اولین آنها عبارت است از تشنگی زیاد .

تشنگی همراه با مشکلات دیگری بوجود می آید که عبارتند از:

-خشکی دهان - افزایش اشتها - تکرر ادرار غالباً هر ساعت نیاز به تخلیه ادرار دارند



۲- سردرد : میزان بالای قند خون باعث سردرد، تاری دید و خستگی می گردد.

۳- عفونت : عفونت از راه های مختلفی وارد بدن می گردد، از جمله:

بریدگی و یا زخم هایی که به کندی ترمیم می شوند.

-عفونت قارچی مکرر و یا عفونت های دستگاه ادراری

-خارش پوست به خصوص در ناحیه کشاله ران

۴- اختلال در عملکرد جنسی : دیابت باعث تخریب رگ های خونی و اعصاب در ناحیه اندام تناسلی می شود .

خشک شدن واژن در زنان و ناتوانی جنسی در مردان از جمله عوارض بیماری دیابت می باشند.

حدود یک نفر از سه نفر زن مبتلا به دیابت، دارای اختلال عملکرد جنسی می باشد.

## چرا اندازه گیریهای مکرر قند خون توسط فرد مبتلا به مرض قند حائز

### اهمیت است؟



. این اندازه گیری ها به شما خواهد گفت که به منظور کنترل بهتر قند خونتان آیا نیازی به تغییر و تعدیل در روش های کنترل یعنی رژیم غذایی ، فعالیت فیزیکی و داروهایتان وجود دارد یا نه.