



بسمه تعالی

دانشگاه علوم پزشکی شیراز

بیمارستان حاج محمد اسماعیل امتیاز

مرکز فوریتهای جراحی شهید رجایی

نکات کلیدی در دیابت

تهیه کننده: فاطمه عباس پور

کارشناس آموزش به بیمار

تاریخ تهیه: پاییز 1394

تاریخ بازبینی: پاییز 1396

تأیید کننده علمی: جناب آقای دکتر دبیری

متخصص بیهوشی و فلوشیپ مراقبت های ویژه

زیر نظر واحد بهبود کیفیت

جهت بیماران



دیابت بیماری است که طی آن قند خون به طور مداوم بالاست و جهت کنترل آن فرد باید از داروهای خوراکی و یا انسولین استفاده نماید. بالا بودن قند خون به مرور و در طول زمان باعث آسیب به قسمت های مختلف بدن از جمله اعصاب - کلیه ها - قلب - عروق و چشم می شود.

آیا می دانید:

- ✓ تنها زمانی می توانید دیابت خود را به خوبی کنترل کنید که بپذیرید مسئول سلامت خود هستید و بقیه افراد تنها نقش کمی دارند.
- ✓ چیزی به نام دیابت خفیف وجود ندارد. اگر قند خون حتی کمی بالاتر از حد مجاز باشد دیابت است و باید کنترل شود. کنترل دیابت به راحتی امکان پذیراست ولی اگر کنترل نشود خطرناک است.
- ✓ افت قند خون را جدی بگیرید. تکرار افت قند خون را حتما به پزشک معالج اطلاع دهید و به دنبال یافتن دلیل اتفاق افتادن آن باشید.
- ✓ اگر تحت درمان با انسولین هستید حداقل روزی 3 الی 4 بار قند خون خود را اندازه گیری کنید. اگر تحت درمان با قرص هستید یا با رژیم غذایی دیابت خود را کنترل می کنید حداقل روزی یک بار قند خون خود را اندازه گیری کنید.
- ✓ مهمترین زمان ها برای اندازه گیری قند خون - صبح به صورت ناشتا، قبل و دو ساعت از هر وعده غذایی است.

✓ تصمیم گیری در مورد نوع و میزان دارو یا انسولین بر عهده پزشک شما هست. پس هیچ گاه میزان مصرف دارو را به دلخواه خود تغییر ندهید. اگر فکر می کنید که دارو برای شما عوارضی به همراه داشته با پزشک خود مشورت کنید.

✓ بعضی از بیماران دیابتی فکر می کنند زمانی که تحت درمان دارویی چه به صورت قرص خوراکی و چه به صورت انسولین هستند رعایت رژیم غذایی لازم نیست. در حالی که این باور غلط است و رژیم غذایی، اصلاح شیوه زندگی و دارو در کنار هم می تواند در کنترل دیابت موثر باشد.

مراقبت از پاها:

- ✓ عدم کنترل قند خون و بی توجهی نسبت به مراقبت صحیح از پاها موجب ایجاد زخمهایی در پاها میگردد. این زخم ها می تواند به از کار افتادگی و قطع پاها منجر شود.
- ✓ اعصاب حسی - حرکتی اندام ها مخصوصا پاها در اثر قند خون بالا دچار آسیب گشته و معمولا به صورت بی حسی و یا گزگز کف پا بروز می کند.
- ✓ گزگز پاها علائم ابتدایی پای دیابتی است. این عارضه قابل درمان است. اگر در کف پای خود احساس گزگز می کنید هر چه سریعتر به پزشک خود مراجعه نمایید.
- ✓ از جوراب های نخی استفاده کنید. از پوشیدن کفش بدون جوراب خودداری کنید.

- ✓ از پوشیدن کفش های باز و بدون محافظ و یا کفشی که بزرگتر یا کوچکتر از پای شماست اجتناب کنید.
- ✓ از راه رفتن بدون جوراب و دمپایی در منزل خودداری نمایید.
- ✓ از پوشیدن جوراب تنگ و انداختن پاها ، بر روی هم به مدت طولانی جدا اجتناب کنید.
- ✓ هر روز پای خود (به ویژه لابه لای انگشتان) را بررسی کنید.



- ✓ ناخن های پای خود را به طور منظم و به صورت صاف کوتاه کنید.

نکاتی در مورد حفظ سلامت قلب :

- ✓ مقدار هدف فشار خون برای اکثر افراد دیابتی زیر 130/80 است . فشار خون بالا ضایعات شدیدی به قلب می رساند و احتمال حمله قلبی و نارسایی کلیه را افزایش می دهد.
- ✓ کلسترول موجود در خون به دو شکل کلسترول خوب و بد موجود می باشد.

- ✓ کلسترول بد یا LDL موجب گرفتگی رگ ها شده و حمله قلبی را پی خواهد داشت HDL یا کلسترول خوب کمک می کند گرفتگی رگ ها کمتر شود.
- ✓ درد قفسه سینه ، تنگی نفس ، تپش قلب و ورم اندام ها از نشانه های مهم بیماری قلبی هستند. مراجعه به پزشک قلب 1 تا 2 بار در سال حتی بدون داشتن هیچ گونه ناراحتی توصیه می شود.

مراقبت از کلیه ها :

در صورت بالا بودن قند خون ، کلیه ها شدیداً آسیب می بینند که نتیجه ی این آسیب می تواند از کار افتادگی کلیه ها و نیاز به دیالیز و پیوند باشد. افراد دیابتی با کنترل قند خون و فشار خون می تواند از بروز این عارضه جلوگیری کنند. آسیب های کلیوی ، اگر در مراحل اولیه تشخیص داده شوند ، قابل درمان هستند.

افراد دیابتی حتی اگر علامت یا بیمار خاصی نداشته باشند باید این مراحل را انجام دهند :

- ✓ مراجعه به چشم پزشک 1 بار در سال برای معاینه ته چشم با ذکر دیابتی بودن.
- ✓ مراجعه به دندان پزشک 1 بار در سال حتی بدون داشتن هیچ گونه ناراحتی
- ✓ افراد دیابتی بیشتر در معرض خطر عفونت لثه ها و پوسیدگی و لق شدن دندان ها هستند لذا رعایت دقیق بهداشت دهان و دندان برای آن ها لازم است.
- ✓ مراجعه به پزشک غدد (دیابت) حداقل هر سه ماه یکبار

آیا تا به حال با افرادی در دوستان برخورد کرده اید که بعلت عدم کنترل قند خون ، دچار زخم ، عفونت و قطع پا و یا دچار نارسایی کلیوی و دیالیز و یا تاری دید و نابینایی و یا سکنه قلبی و مغزی شده اند ؟ اکثر این افراد معتقدند اگر زودتر از عوارض دیابت مطلع می شدند شاید زندگی شان به این سختی نبود.

در حقیقت می توان گفت که کنترل دیابت بسیار ساده است ولی باید دقت داشته باشیم که عوارض دیابت با هیچ کس تعارف ندارد.

نشانی: شیراز-بلوار چمران-جنب بیمارستان چمران- بیمارستان حاج محمد اسماعیل امتیاز و مرکز فوریتهای پزشکی شهید رجایی

شماره تلفن جهت پاسخگویی به سوالات: 36364001

سایت: WWW.rajaeehosp.ac.ir، لینک آموزش به بیمار

منبع:سایت ویکی پدیا،برونر و سوارث 2010

با آرزوی سلامتی و تندرستی برای شما