



دیابت چیست؟

خودمراقبتی و آموزش به بیمار

واحد آموزش سلامت

مرکز آموزشی و درمانی شهید رجایی

تلفن تماس: ۰۲۸-۳۳۳۴۷۰۰۵

دی ماه ۱۳۹۵

منبع: درسنامه پرستاری بیماری‌های داخلی جراحی
تالیف جان لاکمن

هنگام بروز علائم افزایش قند خون چه باید کرد؟

- اگر دستگاه سنجش قندخون دارید قندخون خود را بسنجید.
- مایعات فراوان از قبیل آب، چای (بدون قند) بنوشید.
- در صورت عدم بهبود علائم به پزشک خود مراجعه نمایید.
- از مصرف خودسرانه انسولین یا داروهای خوراکی پایین آورنده قند خون جدا خودداری کنید.

توصیه های مهم برای بیماران دیابتی

- قند خون خود را به صورت متناوب و منظم آزمایش کنید.
- توجه داشته باشید که در چه زمانهایی از روز قند خونتان بالا یا پایین می افتد.

- مرتباً به پزشک معالج خود مراجعه و دستورات وی را رعایت نمایید.

- رژیم غذایی را به دقت رعایت نمایید و سعی کنید وزن خود را به حد ایده آل برسانید و در همین حد حفظ نمایید.

- ورزش و فعالیت جسمانی سبک روزانه داشته باشید.
- همیشه کارت شناسایی مشخص کننده بیماری خود را همراه داشته باشید.

- از مصرف دخانیات خودداری کنید.

- حتی اگر از کنترل مطلوب قند برخوردار هستید به طور مرتب سالی یک بار جهت معاینات قلبی و کنترل گردش خون آزمایش چربی خون، بررسی اعصاب، کلیه ها و چشم های خود به پزشک مراجعه کنید.

کاهش قند خون چگونه درمان می شود؟

برای بالا بردن سریع قند خون باید یکی از مواد قندی سریع الاثر مانند موارد زیر را مصرف کرد:

- نصف لیوان آبمیوه یا دیگر مایعات شیرین
- یک قطعه آبنبات
- دو حبه قند
- یک قاشق عسل
- در صورت عدم بهبود علائم ظرف مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه مجدداً مایعات شیرین محدود بنوشید.

افزایش قند خون (هایپرگلیسمی)

هایپرگلیسمی به افزایش بیش از حد غلظت قند خون گفته می شود. افزایش طولانی مدت قند خون سبب عوارض مزمن (آسیب چشم ها، کلیه ها و ...) در فرد دیابتی می گردد و باید قند خون را در محدوده طبیعی حفظ کرد.

علائم افزایش قند خون:

پرخوری، تشنگی، پرنوشی، دفع ادرار زیاد در فواصل نزدیک به هم از علائم افزایش قند خون می باشد.

قند خون بالا ممکن است منجر به کومای دیابتی شود. اگر حالت تهوع و استفراغ، کاهش هوشیاری، درد شکمی با تنفس بوی میوه دارید سریع به پزشک خود اطلاع دهید.

علل افزایش قند خون

- خوردن بیش از حد مواد غذایی پر کالری
- مصرف ناکافی انسولین و یا داروهای خوراکی پایین آورنده قند خون
- ناراحتی، فشار عصبی، هیجان، تب
- کم تحرکی و عدم انجام حرکات سبک ورزشی

دیابت بیماری است که در آن سطح قند در خون بالاتر از میزان طبیعی است. قسمت بیشتر غذایی که ما مصرف می کنیم به گلوکز یا قند تبدیل می شود تا بدن ما از آن به عنوان انرژی استفاده کند. لوزالمعده یا پانکراس غده ای که در سطح تحتانی معده قرار گرفته است، هورمونی به نام انسولین می سازد این هورمون به جذب گلوکز توسط سلولهای بدن کمک می کند.

در بیماری دیابت، بدن قادر نیست به اندازه کافی انسولین تولید کند و یا نمی تواند از انسولین تولید شده به صورت صحیح استفاده کند. به این ترتیب میزان قند خون بالا می رود.

دیابت به دو گروه عمده تقسیم می شود:

دیابت نوع یک که در ۱۰-۵ درصد افراد دیابتی دیده می شود و بیشتر در کودکان و نوجوانان و کمتر در افراد بالای ۳۰ سال دیده می شود. در این نوع بیماری چون غده لوزالمعده هورمون انسولین را ترشح نمی کند، بیماران باید با انسولین تزریقی درمان شوند.

در دیابت نوع دوم غده لوزالمعده انسولین ترشح می کند اما یا مقدار آن ناکافی است و یا بدن نسبت به آن مقاوم است. اضافه وزن از جمله عواملی است که بدن را نسبت به آن مقاوم می کند. این نوع دیابت در سنین بالاتر دیده می شود (بالای ۴۰ سال) و ارثی است.

دیابت نوع دوم با رژیم غذایی مناسب، ورزش و در صورت لزوم قرص کنترل می شود. در بعضی موارد نیز

فرد مبتلا به دیابت نوع دوم ممکن است به انسولین احتیاج پیدا کند.

عوامل موثر در ابتلا به دیابت چیست؟

سن بالا، چاقی، سابقه خانوادگی، عدم تحرک و ... از عوامل موثر در ابتلا به دیابت نوع دو است. در دیابت نوع یک عوامل موثر کمتر شناخته شده اند اما می توان بعضی از بیماری های ایمنی، وراثت و عوامل محیطی را در ابتلا به این نوع دیابت موثر دانست.

علائم دیابت چیست؟

- تشنگی زیاد
- تکرر ادرار
- کاهش وزن بدون علت مشخص
- گرسنگی زیاد
- تغییرات ناگهانی در دید
- پوست خشک
- عفونت های زیادتر از حد معمول
- احساس خستگی
- زخمهایی که دیر ترمیم می یابند
- احساس گزگز یا بی حسی در دست یا پا
- تهوع، استفراغ و یا درد شکم نیز می تواند با این علائم همراه باشند.

علائم کاهش قند خون

- تاری دید
- رنگ پریدگی
- لرزش اندام ها
- پوست مرطوب و عرق سرد
- تپش قلب، ضعف و بی حالی
- احساس گرسنگی بیش از حد
- بی حسی و گزگز و مورمور در اطراف دهان
- علل کاهش قند خون
- فراموش کردن یا به تاخیر انداختن و یا حذف غذاهای اصلی یا میان وعده های غذایی
- تزریق زیاد انسولین و یا مصرف بیش از حد داروهای خوراکی پائین آورنده قند خون
- ورزش و فعالیت های سنگین
- تابش گرما
- تهوع و استفراغ

با آرزوی سلامتی برای شما