

عوارض زودرس دیابت: این دسته از عوارض دیابت به زودی در فرد نمایان می شود و شامل موارد زیر می باشد: **کتو اسیدوز یا کمای دیابتی**

زمانی اتفاق می افتد که در بدن انسولین کافی وجود نداشته باشد که این عمل باعث می شود قند خون به میزان قابل توجهی افزایش پیدا کرده و سبب آزاد شدن کتون های سمی به داخل خون خواهد شد. گیجی، سستی و بی حالی، احساس تشنگی شدید، خستگی و تنگی نفس و همچنین در بعضی موارد با اغماء همراه است که در صورت عدم درمان ممکن است منجر به مرگ شود. کنترل قند خون، مصرف به موقع داروها و انسولین، رعایت رژیم غذایی و داشتن فعالیت ورزشی منظم از این عارضه جلوگیری می کند. این حالت در دیابتی های نوع ۲ بیشتر از نوع ۱ اتفاق می افتد.

افت قند خون (هایپوگلیسمی):

شما به عنوان فرد مبتلا به دیابت بویژه در صورتی که از انسولین یا قرصهای کاهش دهنده قند خون استفاده می کنید، ممکن است دچار افت قند خون شوید. زمانی که میزان قند خون شما به پایین از حد نرمال (کمتر از ۶۰ الی ۷۰ میلی گرم در دسی لیتر) برسد افت قند خون اتفاق می افتد. افت شدید قند خون نیز زمانی رخ می دهد که که میزان قند خون به مکتور از ۴۰ میلی گرم در دسی لیتر برسد. به طور میانگین دیابتی های نوع ۱ هفته ای یک تا دو بار دچار افت قند خون می شوند که این حالت در دیابتی های نوع ۲ کمتر اتفاق می افتد.

علل افت قند خون:

افت قند خون ممکن است در هر زمانی رخ دهد. ولی معمولاً قبل از وعده های اصلی غذا یا بعد از فعالیت شدید بدنی بروز می کند، بخصوص وقتی مصرف وعده های اصلی غذا یا میان وعده ها به تاخیر افتد. هنگامی که انسولین بیشتر از دوز معمول تزریق شود نیز بروز می کند. در افرادی که انسولین ان پی. ایچ. (شیری) مصرف میکنند، عصرها و یا قبل از شام احتمال افت قند خون وجود دارد. در بعضی مواقع فرد در نیمه شب و هنگام خواب دچار افت قند خون می شود.

علائم افت قند خون:

اگر چه در افراد مختلف، علائم هایپوگلیسمی متفاوت است ولی علائم اولیه می تواند بی قراری، تپش قلب، لرزش دست و گرسنگی شدید باشد.

سایر علائم که در اثر کاهش طولانی مدت قند خون به وجود می آید شامل: پر خاشگری، تعریق شدید، ضعف، رنگ پریدگی، تاری دید، سرگیجه، کاهش تمرکز و حواس و سر درد است. تمایز این علائم با علائم افت فشار خون بسیار حایز اهمیت است. اگر به دفعات دچار افت قند خون می شوید ممکن است توانایی تشخیص علائم اولیه را از دست داده باشید و بیشتر در معرض افت قند خون شدید باشید. هایپوگلیسمی می تواند خطرناک باشد. اگر هیچ اقدام درمانی انجام نشود یا دیر انجام شود، ممکن است شما هوشیاری خود را از دست بدهید.

درمان افت قند خون:

مرحله ۱) ابتدا قند خونتان را اندازه بگیرید و به سرعت درمان را شروع کنید. اگر افت شدید قند خون دارید و هنوز هوشیار

هستید فوراً سه تا چهار حبه قند را در نصف لیوان آب حل کرده و بنوشید.

مرحله ۲) اگر احساس بهبودی نکردید ۵ الی ۱۵ دقیقه بعد مجدداً درمان فوق را تکرار کنید. می توانید از نصف لیوان آبمیوه، یک قاشق غذاخوری عسل یا شکر نیز استفاده نمائید. بعد از ۱۵ دقیقه قند خون را اندازه بگیرید اگر افزایش نیافته بود دوباره تکرار نمائید اما اگر قند خونتان بالا رفته بود، در اینصورت یک میان وعده مثل نان و پنیر یا یک لیوان شیر میل نمائید.

مرحله ۳) اگر به قدری افت قند خون شدید باشد که فرد دچار بی قراری شد و هوشیاری خود را از دست داد تنها راه درمان در این مورد تزریق گلوکاگون می باشد و باید سریعاً گلوکاگون توسط فردی که نحوه استفاده از آن را می داند تزریق کند. سپس با اورژانس تماس گرفته شود. در این زمان اطرافیان بیمار نباید هیچ گونه مواد خوراکی از طریق دهان به بیمار بدهند.

چگونه می توان از افت قند خون پیشگیری نمود؟

۳ وعده غذای اصلی و حتماً ۳ میان وعده مصرف کنید. وعده ها را در ساعات مشخص و به طور منظم مصرف کنید. از انجام ورزش شدید و فعالیت های بدنی سنگین خودداری کنید یا قبل از فعالیت بدنی سنگین یک میان وعده میل کنید.

بیماران تحت درمان با انسولین بهتر است روزانه ۲ تا ۴ بار (معمولاً قبل از هر غذا بخصوص صبحانه و شام و دو ساعت بعد از آن) قند خون خود را کنترل کنند. همیشه چند حبه قند با خود داشته باشید.



بسته آموزشی خود مراقبتی

دیابت و عوارض آن

تهیه و تنظیم:

حسین دودکانلوی میلان (کارشناس پرستاری)

سحرفرح سا (کارشناس آموزش)

منابع مورد استفاده:

❖ برونر و سودارث / درسنامه پرستاری داخلی - جراحی ۲۰۲۲
/ انتشارات جامعه نگر

تدوین: فروردین ۱۴۰۱

دسترسی به سایت بیمارستان:

Tabrizhospital.ir

شماره تلفن جهت ارتباط با بیمارستان در صورت هر گونه

سوال یا راهنمایی:

۰۴۱۳۱۱۲۲۲۲۱-۰۴۱۳۱۱۲۱۱۴۲

علائم :

افزایش قند خون ممکن است علامت واضحی نداشته باشد ولی معمولا اگر قند خون به مقادیر بالاتر از ۱۸۰ میلی گرم برسد، کلیه ها شروع به دفع قند از ادرار می کنند که منجر به ادرار زیاد و از دست رفتن زیاد آب بدن میشود. به علاوه علائمی از قبیل ضعف و بی حالی، تشنگی (پرنوشی) ، گرسنگی (پرخوری) ، احساس خستگی ، پوست خشک و بر افروخته، تاری دید، گیجی و خواب آلودگی بروز می کند.

چه اقداماتی هنگام بالا رفتن قند خون ضروریست؟

- ✓ در صورتی که سطح قند خون بالاست، نوشیدن مقادیر فراوان نوشیدنی بدون قند (آب وچای) مفید است. در صورتی که سطح قند شما خیلی بالا (بالای ۳۰۰) باشد، فعالیت بدنی را متوقف کنید. هر ۴ ساعت قند خون را اندازه گرفته و در صورت قند بالای ۴۰۰ در بستر استراحت کنید و با پزشکتان تماس بگیرید یا با همراهی یک شخص آگاه به یک مرکز درمانی مراجعه کنید.
- ✓ برای پیشگیری از افزایش قند خون، داروها و انسولین خود را به موقع مصرف کنید.
- ✓ ۳ وعده غذای اصلی و حتما ۳ میان وعده مصرف کنید. وعده ها را در ساعات مشخص و به طور منظم مصرف کنید.

منابع مورد استفاده:

- ❖ دستورالعمل های ارسالی از وزارت بهداشت
- ❖ برونر و سودارث / درسنامه پرستاری داخلی - جراحی ۲۰۱۸ / انتشارات جامعه نگر
- ❖ مصاحبه با پزشکان بیمارستان ولیعصر تبریز

افت قند شبانه:

اگر شب قبل از خوابیدن میان وعده غذایی مصرف نکرده باشید، احتمال افت قند خون ساعت ۳ بامداد به بعد وجود دارد. بدن برای جبران افت قند نیمه شب ، ذخایر کبدی گلیکوژن را تجزیه می کند و متعاقبا افزایش قند در صبح اتفاق می افتد. با توجه به این علائم می توانید تشخیص دهید که آیا در شب افت قند خون داشته اید یا نه؟

نمناک بودن لباس یا ملافه خوابتان، کابوس های شبانه،

احساس خستگی یا سر درد وقت بیدار شدن از خواب

هنگام خواب در شب فرد علائم افت قند را احساس نمیکند، بنابراین شما همیشه باید مقداری قند (۳ تا ۴ حبه) و همچنین دستگاه تست قند خون خود را در دسترس داشته باشید تا در صورت بیداری و بروز کاهش قند خون ، میزان قند خود را اندازه گیری نموده سپس افت قند خون را جبران نمایید.

افزایش قند خون (هیپرگلیسمی):

به حالتی گفته می شود که در آن قند خونتان خیلی بالا رفته (به ۲۴۰ میلی گرم یا بیشتر از آن می رسد) و بالا نیز باقی می ماند. وقتی که هیپرگلیسمی اتفاق می افتد نشان میدهد که قند شما از کنترل خارج شده است. معمولا هیپرگلیسمی به آرامی ایجاد می شود و در بیشتر مواقع مشکل اورژانسی نمی باشد.