

دیابت چیست؟

دیابت یک بیماری مزمن می باشد که در آن مقدار قند خون بالا می رود. پانکراس (لوزالمعده) غده ای در بدن است که با ترشح هورمون انسولین قند خون بدن را تنظیم می کند. دیابت زمانی ایجاد میشود که لوزالمعده به مقدار لازم انسولین تولید نکند یا بدن نتواند از انسولین تولید شده استفاده نماید.

انواع دیابت:

- ❖ **دیابت نوع ۱:** در این نوع، پانکراس قادر به تولید انسولین نمی باشد. افراد مبتلا به این نوع دیابت، جهت ادامه حیات نیاز به تزریق انسولین دارند.
 - ❖ **دیابت نوع ۲:** در این نوع دیابت پانکراس هنوز انسولین می سازد اما ترشح آن کاهش یافته یا به درستی در بدن عمل نمیکند زیرا سلولهای بدن نسبت به انسولین مقاومت می کنند که دلیل اصلی آن چاقی و اضافه وزن است. این نوع دیابت معمولا با رعایت رژیم غذایی، ورزش و مصرف قرصهای پایین آورنده قند خون قابل کنترل است. در صورت کنترل نشدن، درصد قابل توجهی از بیماران دیابت نوع ۲ ممکن است نیاز به تزریق انسولین پیدا کنند.
 - ❖ **دیابت بارداری:** زنان باردار که کمتر از ۲۵ سال سن دارند با وزن طبیعی و بدون سابقه دیابت در خانواده درجه یک (پدر، مادر، خواهر و برادر)، کمتر در معرض خطر ابتلا به دیابت بارداری هستند.
- عوامل خطر دیابت نوع ۲:** چاقی و اضافه وزن، سابقه خانوادگی دیابت، سن بالای ۴۵ سال، سابقه به دنیا آوردن نوزاد بیش از ۴ کیلوگرم، سابقه ابتلا به دیابت بارداری، عدم فعالیت بدنی، بالا بودن چربی و فشار خون

مرحله پیش دیابت: پیش از ابتلا به دیابت نوع ۲، معمولا افراد به شرایطی دچار می شوند که در آن هیچ یک از علائم مربوط به دیابت مشاهده نمی شود. به این حالت مرحله پیش دیابت گفته می شود. در این حالت قند خون فرد بالاتر از میزان طبیعی بوده ولی نه به میزانی که دیابت شناخته شود. تشخیص این مرحله راهی برای پیشگیری از ابتلا به دیابت نوع ۲ و همچنین عوارض آن از جمله مشکلات قلب و عروق، چشم و کلیه می باشد. از جمله علائمی که ممکن است در این مرحله دیده شود: تشنگی غیر عادی، تکرر ادرار، تاری دید و خستگی زیاد می باشد. همچنین بر اساس نتیجه آزمایش قند خون هم میتوان مرحله پیش دیابت را تشخیص داد.

دیابت، از هر نوعی که باشد و به هر علتی که ایجاد شده باشد، می تواند اعضای حساس و مهمی مانند قلب، چشم ها، کلیه ها و پاها را دچار عوارض جدی کند. هیپوگلیسمی و کتواسیدوز دیابتی نیز از دیگر عوارض مهم دیابت هستند که در اولی، پایین آمدن شدید و ناگهانی قند خون و در دومی، بالا رفتن شدید و ناگهانی آن باعث به اغما رفتن فرد می شود.

علائم هشدار دهنده ابتلا به دیابت:

- ❖ پر ادراری: چون بدن برای رهایی از قند انباشته شده در خون آن را از طریق ادرار دفع میکند.
- ❖ پرنوشی: چون بدن میخواهد حجم آبی که از طریق ادرار از دست داده را جبران کند.
- ❖ پرخوری: چون سلول ها قادر به استفاده از قند خون و تامین انرژی از آنها نمی باشند.
- ❖ احساس خستگی زیاد: چون بدن علی رغم پرخوری، نمی تواند از گلوکز (قند خون) برای تامین انرژی استفاده کند.
- ❖ کاهش وزن، بی علاقی و عدم تمرکز، تاری دید، عفونتهای مکرر

معیارهای تشخیص دیابت:

محدوده طبیعی قند خون، در حالت ناشتا ۷۰ تا ۱۰۰ میلی گرم در دسی لیتر و محدوده قند خون ۲ ساعت پس از مصرف غذا، ۱۰۰ تا ۱۴۰ میلی گرم در دسی لیتر است. اگر سطح گلوکز ناشتای پلاسما حدود ۱۲۶ mg/dl یا بیشتر و سطح گلوکز غیر ناشتا از ۲۰۰ mg/dl در بیش از یکبار اندازه گیری بیشتر باشد دیابت تشخیص داده می شود.

آزمایش HbA1C: نیازی به ناشتایی ندارد و جهت ارزیابی بلند مدت قند خون طی ۲ - ۳ ماه گذشته به کار می رود و نشان دهنده این است که برنامه درمان کنترل دیابت مناسب بوده یا خیر. میزان طبیعی آن ۵,۷ درصد می باشد.

معیارهای تشخیصی دیابت و پیش دیابت بر اساس توصیه

۲۰۱۹ میلادی انجمن دیابت آمریکا طبق جدول زیر میباشد:

پارامتر	پیش دیابت	دیابت
HbA1C	۵,۷-۶,۴ درصد	بیشتر از ۶,۵ درصد
قند خون ناشتا	۱۰۰-۱۲۵ میلی گرم در دسی لیتر	بیشتر از ۱۲۶ میلی گرم در دسی لیتر
قند خون ۲ ساعت پس از مصرف غذا	۱۴۰-۱۹۹ میلی گرم در دسی لیتر	بیشتر از ۲۰۰ میلی گرم در دسی لیتر

درمان دیابت:

دیابت درمان قطعی ندارد ولی قابل کنترل است. هدف اصلی از درمان دیابت طبیعی سازی فعالیت انسولین و سطح کلوگز خون جهت کاهش ایجاد و توسعه عوارض عروقی و عصبی می باشد. اصول مهم درمان دیابت عبارتند از: تغذیه صحیح، ورزش، کنترل قند خون، دارو درمانی و استفاده صحیح از داروها، کنترل فشار و چربی خون



بسته آموزشی خود مراقبتی

دیابت

تهیه و تنظیم:

حسین دودکانلوی میلان (کارشناس پرستاری)

سحر فرح سا (کارشناس آموزش)

منابع مورد استفاده:

❖ برونر و سودارت / 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

داروها درمانی:

داروهایتان را بشناسید، نحوه مصرفشان را یاد بگیرید و به اطرافیانتان هم یاد بدهید تا در مواقع لزوم به شما کمک کنند. داروهایتان را منظم و در زمانهای توصیه شده مصرف کنید تا بدن تان بتواند خودش را با این نظم نوین سازگار کند.

قرصهای پایین آورنده قند خون: نظیر گلی بن گلامید و متفورمین هستند. این قرص ها در دیابت نوع ۲ استفاده میشوند. گلی بن گلامید را نیم ساعت قبل از غذا و متفورمین را حین یا بعد از غذا مصرف کنید.

انسولین رگولار و NPH را ۳۰ دقیقه قبل از غذا خوردن تزریق کنید و انسولین سریع الاثر را دقیقاً قبل از غذا

کنترل قند خون:

کنترل قند خون مخصوصاً برای بیماران تحت درمان با انسولین جهت کنترل و پیشگیری از هیپوگلیسمی (کاهش قند خون) بدون علامت بسیار مهم می باشد. بهتر است روزانه ۲ تا ۴ بار (معمولاً قبل از هر غذا بخصوص صبحانه و شام و دو ساعت بعد از آن) یا هر زمان که به افزایش یا کاهش قند خون خود شک کردید، قند خون را توسط دستگاه گلوکومتر اندازه بگیرید. بیماران مبتلا به دیابت نوع یک و یا خانم های باردار که از انسولین استفاده میکنند باید حداقل سه بار در روز قند خون خود را اندازه بگیرند.

آدرس سایت بیمارستان: Tabrizhospital.ir

شماره تلفن ارتباط با بیمارستان ، جهت هرگونه سوال، دریافت

راهنمایی، پیشنهاد و انتقاد:

۰۴۱۳۱۱۲۲۲۲۱-۰۴۱۳۱۱۲۱۱۴۲

«سلامتی بزرگترین دارایی انسان است ، ما حافظ سلامتی

شما هستیم»

رژیم غذایی:

بیماران دیابتی به غیر از قندهای ساده (قند و شکر) و غذاهایی که حاوی اینگونه قندها هستند (مانند انواع شیرینی جات، بستنی، مربا، بیسکوئیت، نوشابه و آدامس)، از تمامی انواع غذاها می توانند در مقادیر متناسب و کنترل شده استفاده نمایند.

توصیه می شود که مصرف غذاهای روزانه در سه وعده اصلی (صبحانه، ناهار، شام) و سه میان وعده (بین صبحانه و ناهار، بین ناهار و شام، و قبل از خواب) تقسیم گردد.

وعده های غذایی باید بطور منظم و در ساعات مقرر مصرف شوند. تغییر ساعت صرف غذا سبب نوسان قند خون می گردد. هرگز گرسنه ننمایید چون گرسنگی شدید، کنترل قند خون را مختل می کند.

ورزش و فعالیت های بدنی:

اضافه وزن و چاقی میتواند سبب بروز بیماری دیابت گردد. از سوی دیگر، کاهش وزن نیز کمک شایانی به کنترل قند خون میکند. لذا افرادی که با اضافه وزن مواجه اند حتماً باید نسبت به کاهش وزن خود از طریق کاهش کالری مصرفی و افزایش فعالیت بدنی اقدام نمایند. ورزش و فعالیت بدنی باید متناسب با شرایط و وضعیت سلامت شخص باشد و به طور منظم و مستمر انجام گیرد.