



دانشگاه علوم پزشکی سمنان بیمارستان ۱۵ خرداد ماهدیشهر

دیابت



تهیه شده در کارگروه آموزش بخش داخلی

تاریخ تنظیم: ۱۴۰۲/۱۲/۰۱

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۴/۱۲/۰۱

کدفرم: Hos-Pam-Inter-06

دیابت بیماری مزمنی است که با رعایت الگوی غذایی سالم و داشتن فعالیت فیزیکی منظم، کنترل دقیق قند خون با مصرف داروهای خوراکی قند خون و یا انسولین، کنترل فشار خون و سطح چربی های خون، کنترل میشود. در صورت عدم کنترل دیابت عوارضی مانند نارسایی قلبی و مغزی، ازکار افتادگی کلیه ها، عفونت و قطع عضو پاها، اختلالات دستگاه گوارش، نابینایی و عوارضی مانند بی حسی در پاها را به دنبال خواهد داشت.

انواع دیابت

۱. دیابت نوع ۱
۲. دیابت نوع ۲
۳. دیابت بارداری

دیابت نوع ۱ چیست؟

در این نوع دیابت، غده پانکراس توانایی تولید انسولین را ندارد و تولید انسولین بسیار کم یا متوقف می شود. دیابت نوع ۱ معمولاً در دوران کودکی یا نوجوانی آغاز می شود، اما ممکن است در هر سنی ایجاد شود.

دیابت نوع ۲ چیست؟

این نوع دیابت اکثراً در سنین بالای ۴۰ ساله دیده میشود. غده لوزالمعده انسولین تولید می کند اما مقدار آن ناکافی است و یا بدن نسبت به آن مقاوم است و توانایی استفاده از آن را ندارد.

دیابت بارداری

در این نوع دیابت در اثر ترشح هورمون جفت که منجر به افزایش قند خون می شود به وجود می آید. و معمولاً در هفته ۲۸-۲۴ حاملگی ایجاد می شود.

عوامل خطر ساز

عوامل خطر سازی که احتمال ابتلا به پیش دیابت را بیشتر می کند عبارتند از:

- چاقی و اضافه وزن
- ورزش نکردن
- تاریخچه خانوادگی ابتلا به دیابت نوع ۲
- سن ۴۵ سال و بیشتر (در حال حاضر کودکان و نوجوانان نیز در معرض خطر هستند)
- نژاد
- دیابت بارداری (یا تولد نوزاد با وزن بیش از ۴ کیلوگرم)

تظاهرات بالینی در دیابت:

- پرادراری (مهمترین و شایع ترین)
- پر نوشی و تشنگی بیش از حد
- پر خوری

نکات آموزشی و خود مراقبتی:

- ۱- فعالیت بدنی و ورزشی منظم نسبی مانند پیاده روی یا دوچرخه سواری داشته باشید.
- ۲- مصرف نان سبوس دار مانند سنگک یا نان جو
- ۳- مصرف روزانه سبزی خام یا پخته، ویتامین، مواد معدنی و فیبر کافی، ماست کم چرب، آلبیمو تازه
- ۴- خودداری از مصرف مواد نشاسته ای مانند :
ماکارونی، سیب زمینی و بیسکویت
- ۵- هرگز سیگار یا الکل استفاده نکنید.
- ۶- معاینات مکرر چشم و انجام آزمایش ادرار سالی یکبار
- ۷- کنترل پاها از نظر بروز پای دیابتی
- ۸- در صورت مصرف انسولین و داشتن علائمی مانند بی اشتها، تهوع، استفراغ، اسهال، تنفس تند و عمیق، احساس بوی میوه در تنفس و تغییر حالت هوشیاری سریعاً به پزشک مراجعه کنید.
- ۹- برای جلوگیری از افت قند خون از حذف وعده ی غذایی پرهیز شود.
- ۱۰- عدم تغییر دوز مصرفی یا قطع مصرف خودسرانه ی دارو

هدف از درمان دیابت کنترل سطح قند خون در محدوده

طبیعی قند ناشتا ۹۰ تا ۱۱۰ و قند خون دو ساعت بعد از غذا

کمتر از ۱۸۰ می باشد. در بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲ خیلی

وقت ها به واسطه اصلاح شیوه زندگی شامل رژیم غذایی

صحیح و ورزش کنترل قند خون صورت می گیرد. در غیر این

صورت از داروهای خوراکی کاهنده قند خون و همچنین

تزریق انسولین جهت رساندن قند خون به سطح طبیعی

استفاده می شود.

ورزش

انجام فعالیت ورزشی منظم نقش اساسی در کنترل دیابت دارد.

ورزش مناسب حساسیت بدن نسبت به انسولین را افزایش می دهد

پیاده رویی برای شروع فعالیت بدنی ورزشی مناسب است

در صورتی که حداقل ۳ تا ۴ بار در هفته و هر بار ۳۰ دقیقه یا بیشتر انجام شود.

در صورتی که قند بالای ۲۵۰ است تا کنترل قند خون از ورزش پرهیز شود.

بعلت احتمال افت قند خون حین ورزش به همراه داشتن شکلات ضروری است.

عوارض حاد دیابت

افت قند خون

افت قند خون حالتی کاملاً شایع در افراد دیابتی است که داروهای پایین آورنده قند خون دریافت می کنند و زمانی اتفاق می افتد که سطح قند خون پایین می آید.

علل افت قند خون:

- تزریق انسولین زیاد
- دریافت کم غذا
- فعالیت بدنی زیاد
- دریافت کم کربوهیدرات
- دریافت غذا با تاخیر

علائم افت قند خون:

- بی قراری و سردرد
- لرزش و عدم تعادل
- گرسنگی شدید، تعریق و طپش قلب
- برآشفستگی، احساس اندوه، عدم تمرکز
- تاری دید در اثر کاهش طولانی مدت قند خون
- در موارد افت شدید قند، تشنج و بیهوشی

