

## تعریف دیابت:

دیابت یا بیماری قند به علت ناتوانی بدن در تولید یا استفاده از هورمونی بنام انسولین پدید می آید. انسولین کلید ورود مهمترین منبع انرژی یعنی قند به درون سلول هاست. چنانچه لوزالمعده انسولین ترشح نکند و یا بدن قادر به استفاده از انسولین نباشد، قند حاصل از غذا در داخل خون باقی مانده و سلول ها گرسنه می مانند و نتیجه آن افزایش قند خون، تشنگی و تکرر ادرار است.

## انواع دیابت:

الف: دیابت نوع یک (وابسته به انسولین)

غدد پانکراس توانایی تولید انسولین را ندارند این ماده باید حداقل روزی یکبار از طریق تزریق وارد بدن گردد که به این حالت دیابت وابسته به انسولین نیز گفته می شود. حدود ۵ تا ۱۰ درصد از بیماران دیابتی از نوع یک هستند، این دیابت شروع ناگهانی داشته و قبل از سن ۳۰ سالگی شروع می شود و به منظور کنترل سطح گلوکز خون به انسولین احتیاج داریم.

ب: دیابت نوع دو (غیر وابسته به انسولین)

غدد لوزالمعده انسولین تولید می کنند اما یا مقدار آن ناکافی است یا بدن نسبت به آن مقاوم است.

حدود ۹۰ تا ۹۵ درصد از بیماران دیابتی از نوع دو هستند. غالباً در سنین بالای ۳۰ سالگی و در افراد چاق بروز می کند.

ج: دیابت ملیتوس حاملگی

این نوع دیابت در سه ماهه دوم یا سوم بارداری رخ می دهد. این دیابت در زنان با سن ۲۵ سال یا بیشتر، زنان چاق کمتر از ۲۵ سال، داشتن سابقه دیابت در بستگان درجه اول و یا افراد متعلق به نژاد خاص اتفاق می افتد. این دیابت خطر فشار خون بالای دوران بارداری را افزایش می دهد.

## علائم دیابت:

- ← پر خوری
- ← پرادراری
- ← خستگی
- ← افزایش احتمال عفونت
- ← پرنوشی
- ← کاهش وزن
- ← تاری دید چشم

البته گاهی ممکن است دیابت کاملاً بدون علامت باشد. عوارض دراز مدت دیابت در اندام های زیر پیدا می شود:

- ← شبکیه چشم و اختلال در دید
- ← کلیه ها و نارسایی کلیه
- ← اعصاب و از بین رفتن حس اندام ها
- ← رگ های خونی در قلب، مغز و پاها
- ✓ همیشه وزن خود را کنترل کنید و در صورت کاهش یا افزایش قابل توجه به پزشک مراجعه کنید.

تدابیر درمانی: هدف از درمان، طبیعی نمودن فعالیت انسولین و سطح گلوکز خون می باشد تا از عوارض عروقی و اعصاب حسی خصوصاً پاها جلوگیری گردد.

\*درمان اصلی دیابت نوع یک: انسولین

\*درمان اصلی دیابت نوع دو: کاهش وزن و اصلاح تغذیه و مصرف انسولین به ندرت.

افزایش قند خون (هیپرگلیسمی)

هیپر گلیسمی به شرایطی گفته می شود که قند خون بسیار بالا می رود.

\*مقدار طبیعی قند خون ناشتا ۷۰ تا ۱۱۰ میلی گرم در دسی لیتر است.

## علائم هیپر گلیسمی:

- ← افزایش احساس تشنگی و پرنوشی
- ← پرادراری
- ← اختلال دید
- ← خستگی و بی حالی
- ← استعداد ابتلا به انواع بیماری و عفونتها
- ← کمای دیابتی

کاهش قند خون (هیپوگلیسمی)

وضعیتی که در آن قند خون به کمتر از ۷۰ میلی گرم در دسی لیتر می رسد.

## علائم هیپو گلیسمی:

- ← تاری دید
- ← گرسنگی
- ← عصبانیت
- ← سردرد
- ← سوزن سوزن شدن لبها و دهان و انگشتان
- ← تاری دید و اختلال در تکلم
- ← تشنج و اغما
- ← تپش قلب
- ← تعریق
- ← گیجی و عدم تمرکز
- ← اضطراب

## دیابت



References : 1. clinicalkey 2. mayoclinic 3. Brunner & Suddarth's Textbook of Medical-Surgical Nursing 4. familydoctor 5. betterhealth

سوسیس، پفک و چیپس و بیسکویت، غذاهای کنسرو، کله پاچه، دل و قلوه و سس مایونز و... پرهیز کنید. غذاهای شور و غذاهایی که نمک زیاد دارند مصرف نکنید.

✓ هرگز پابرهنه راه نروید.

✓ روزانه پاهای خود را از نظر وجود بریدگی، تاول، نقاط قرمز رنگ و تورم کنترل کنید.

✓ پاهای خود را از سرما و گرما به خوبی محافظت کنید.

- ❖ در صورت فراموش کردن دوز انسولین و داشتن علائم از قبیل پوست گرم و خشک، تنگی نفس، بوی شیرین و یا بوی میوه در تنفس که توسط خانواده تشخیص داده میشود، احساس گیجی و عدم آگاهی به اطراف، سریعاً به اورژانس مراجعه و یا با 115 تماس حاصل کنید.
- ❖ در صورت دریافت انسولین و داشتن علائم از قبیل تعریق و رنگ پریدگی، سرگیجه و سردرد، لرزش، اضطراب، احساس گرسنگی شدید و ضعف به اورژانس مراجعه و یا با فوریت‌های پزشکی (115) تماس حاصل کنید.

\* شماره تلفن بیمارستان و شماره داخلی بخش مربوطه جهت رفع ابهامات آموزشی در اختیار شما قرار می‌گیرد،  
شماره بیمارستان: ۵-۵۵۲۲۲۰۳۱-۰۱۱  
شماره داخلی بخش: ( )

## چگونه با شرایط کاهش قند خون برخورد کنیم؟

سریع عمل کنید ممکن است هوشیاری خود را از دست بدهید به سرعت مقداری قند یا ماده شیرین مصرف کنید. همیشه مقداری از این مواد را به همراه داشته باشید:

\* دو حبه قند

\* دو قاشق چایخوری سرصاف مربا-عسل-شکر

\* نصف لیوان آب میوه

اگر بعد از ۵ تا ۱۰ دقیقه احساس بهبودی کردید لازم است مجدداً یکی از موارد مذکور را مصرف کنید. یا یک وعده غذا میل کنید تا مقدار قند خون را ثابت نگه دارد.

## چند توصیه کلی به بیماران دیابتی :

✓ حتماً حداقل هر ماه یک بار به پزشک خود مراجعه کنید.

✓ همیشه میزان قند خون را اندازه بگیرید.

✓ داروها را طبق دستور پزشک مصرف کنید.

✓ از مصرف غذاهای آماده و پر چرب مثل کالباس و