



دانشگاه علوم پزشکی گلستان
بیمارستان حضرت رسول اکرم (ص) کلاله

دیابت (نوع ۲)



واحد تنظیم کننده:

واحد ارتقا سلامت بیمارستان

پاییز ۱۴۰۰

علائم هشدار دهنده:

تکه داشتن میزان قند در محدوده طبیعی با استفاده از درمان های توصیه شده قدم اول در پیشگیری از عوارض دیابت است.
در صورت بروز علائم سستی، گیجی، تعریق، لرزش، خواب آلودگی، رطوبت و سردی پوست، سردرد، شکم درد تهوع و استفراغ، سرگیجه به اورژانس مراجعه کنید.
در صورت در دسترس داشتن دستگاه گلوکومتر، قند خون را چک کنید. قند خون زیر ۶۰ و بالای ۳۰۰ خطرناک است و حتما باید به پزشک مراجعه کنید.



منابع: پرستاری داخلی و جراحی برونر- سوارث ۲۰۱۸

آدرس بیمارستان: گلستان- شهرستان کلاله- ورودی شهر.

جنب میدان الغدير

تلفن: ۰۱۷۳۵۴۴۷۹۹۱ الی ۴

http://goums.ac.ir/index.php?slc_lang=fa&sid=88

خودمراقبتی:

افراد دیابتی علاوه بر کنترل قند و هموگلوبین ای. وان. سی باید چربی و فشار خون خود را هم در محدوده هدف نگه دارند. در مورد این اهداف کنترلی حتما باید با پزشک خود مشورت کنید.

مراقبت از چشم ها: حداقل سالی یکبار به چشم پزشکی مراجعه شود. فشار خون مکررا اندازه گیری شود.

مراقبت از پاها: ممکن است کنوجه آسیب وارده به پای خود نشوید. عصر هر روز پای خود را از نظر آسیب به دقت و از همه جهت بررسی کنید. لای انگشتان پاها خشک و تمیز باشد. کفش مناسب و زاحت بپوشید با پای برهنه راه نروید. در صورت بروز هرگونه خراش، زخم، کبودی و تاول و ضایعات پوستی در پاها سرعا به پزشک مراجعه نمایید.

مراقبت از کلیه ها: آزمایش اندازه گیری کراتینین و پروتئین ادرار به طور سالانه انجام شود.

مراقبت از پوست: هر روز با صابون های ملایم و آب ولرم دوش گرفته و از لوسیون های مناسب استفاده گردد. از ایجاد خراش، بریدگی و ضایعات پوستی جلوگیری کنید. هنگام کار از دستکش استفاده کنید و در صورت اسجاد صدمه پوستی سرعا درمان کنید. مراقبت از علائم عفونت (قرمزی و ترشح و تورم باشد) و در صورت بروز عفونت به پزشک مراجعه کنید.



بمفاتی که در دست دارید حاوی اطلاعات ضروری در خصوص نوع بیماری فعلی، روند درمان و مراقبت های مورد نیاز شما می باشد. این مطالب آموزشی به شما می آموزد که چگونه سطح قند خون خود را در محدوده طبیعی نگه دارید و تا حد ممکن از ایجاد عوارض دیابت پیشگیری نمایید.

دیابت چیست؟

دیابت یکی از شایع ترین بیماری های مزمن در کل دنیاست. دیابت یا بیماری قند به علت ناتوانی بدن در تولید یا استفاده از هورمونی به نام انسولین پدید می آید. انسولین کلید ورود قند به داخل سلول هاست. وقتی قند نتواند به درون سلول وارد شود، سلول قادر به سوخت و ساز و تامین انرژی نخواهد بود. از طرفی قند تجمع یافته در خون باعث آسیب به قسمت های مختلف بدن می شود. افراد دیابتی بیشتر در معرض خطر بروز بیماری قلبی و عروقی، سکنه مغزی و عفونت ها قرار دارند عوارض دیابت شامل نابینایی، نارسایی کلیه، قطع عضو، تاخیر در بهبود زخم ها و آسیب به اعصاب و عروق اندام ها می باشد.

چه عواملی در ایجاد دیابت دخیل هستند؟

سابقه خانوادگی دیابت - چاقی و اضافه وزن - افزایش سن - سابقه داشتن کلسترول بالا - پرفشاری خون - استرس - کم تحرکی - رژیم غذایی ناسالم

فرد مبتلا به دیابت چه علائمی دارد؟

پر خوری - تشنگی و پرنوشی - پرادراری - تاری دید - احساس خستگی بیش از حد - مرختی - گزگز مور مور در اندام ها - خشکی پوست - تاخیر در بهبودی زخم ها - کاهش وزن بدون دلیل

روش های تشخیصی:

داشتن علائم جسمی دیابت شامل سه علامت اصلی: پرنوشی،

پرادراری، پراشتهایی

آزمایش قند خون ناشتا: بعد از ۸ ساعت ناشتایی در دو آزمایش بالاتر از ۱۲۶ میلی گرم در دسی لیتر باشد.

آزمایش قند دوساعت بعد از صبحانه: معادل یا بیشتر از ۲۰۰ میلی گرم در دسی لیتر

آزمایش هموگلوبین ای - وان - سی: معادل یا بیشتر از ۶/۵ درصد که نشان دهنده تغییرات سطح قند خون در سه ماهه اخیر می باشد.

آزمایش ادرار: زمانی که قند خون از ۲۰۰ میلی گرم در دسی لیتر بیشتر باشد، قند در ادرار دفع می شود و از طریق آزمایش ادرار قابل تشخیص است.

درمان: دیابت درمان قطعی ندارد ولی قابل کنترل است. شاید در آینده عالج قطعی دیابت امکان پذیر شود اما در حال حاضر فقط می توانیم با کنترل قند خون در محدوده طبیعی از بروز عوارض دیابت پیشگیری کنیم.

⇒ رژیم درمانی و کاهش وزن

⇒ ورزش و فعالیت بدنی منظم

⇒ دارودرمانی

داروهای خوراکی کاهش دهنده قند خون:

مانند متفورمین، گلی بنگلامید، گلیکلوژید، پیتوز، گلی فورمین که به افزایش تولید انسولین داخلی و نیز استفاده بهینه از انسولین موجود در خون کمک می کند. داروی خوراکی را طبق دستور پزشک مصرف کنید.

انسولین: امروزه انواع مختلفی از انسولین توسط شرکت های دارویی معتبر تولید می شود که پزشک براساس نیاز درمانی شما نوع انسولین مناسب را تجویز می نماید. پرستار نکات لازم در خصوص نوع انسولین، نحوه تزریق و احتیاطات لازم را به شما آموزش خواهد داد.

داروها در جای خود اهمیت بسیار زیادی در درمان دیابت دارند ولی نباید فراموش کرد که درمان های غیر دارویی مانند ورزش و رژیم غذایی نیز باید همزمان با مصرف داروها انجام شود تا درمان به شکل مطلوبتری صورت پذیرد.

فعالیت های مجاز و غیر مجاز:

ورزش منظم متناسب با سن و شرایط جسم شما طبق توصیه پزشک معالج در کنترل قند خون کنترل وزن، بهبود سلامت موثر است. هنگام ورزش حتما از کفش مناسب استفاده کنید تا پاهای شما آسیب نبیند. زمان ورزش بهتر است عصر باشد.

ورزش جریان خون را در بدن بهتر و کار قلب و ریه ها را تقویت و موجب شادابی فیزیکی و جسمی می شود استراحت بیش از حد برای بیماران دیابتی مفید نیست.

رژیم غذایی:

رژیم غذایی باید شامل مواد غذایی سه گانه کربوهیدرات ها، چربی ها، پروتئین ها باشد و در وعده های غذایی مناسب در مقادیر کم و دفعات زیاد تقسیم شود.

از مواد غذایی حاوی فیبر، حبوبات و سبزیجات بیشتر استفاده شود.

از مصرف زیاد نمک خودداری شود. برای تعیین بهترین رژیم غذایی با پزشک معالج، مسئول آموزش یا متخصص تغذیه مشورت شود.

