



مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی  
دکتر شریعتی



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات  
بهداشتی و درمانی تهران

# نکات کلیدی در دیابت



گروه آموزش سلامت به مددجو

بیمارستان دکتر شریعتی

بخش طبی ۲ (کد ۲۱)

زیر نظر: آقای دکتر مهاجری تهرانی

گردآورنده: خانم ن - عاقل

دفتر پرستاری

دفتر حاکمیت بالینی  
Clinical Governance



# نکات کلیدی در دیابت

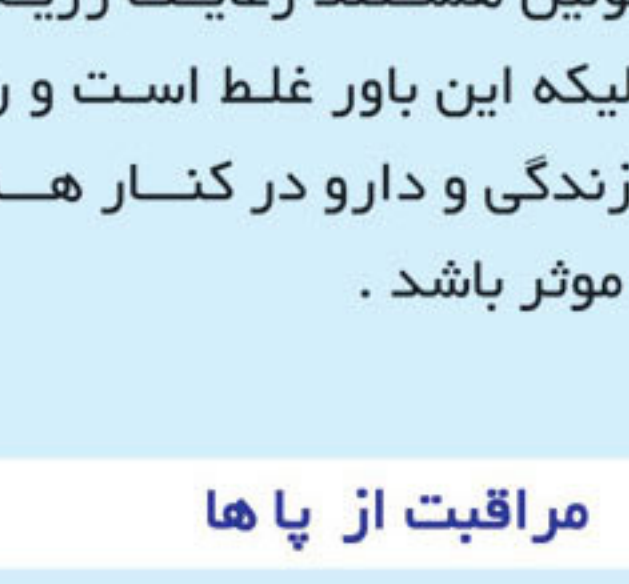
دیابت بیماری است که طی آن قند خون به طور مداوم بالاست و جهت کنترل آن فرد باید از داروهای خوراکی و یا انسولین استفاده نماید. بالا بودن قند خون به مرور و در طول زمان باعث آسیب به قسمت های مختلف بدن از جمله: اعصاب، کلیه ها، قلب، عروق و چشم می شود.

## آیا می دانید:

■ تنها زمانی می توانید دیابت خود را به خوبی کنترل کنید که بپذیرید مسئول سلامت خود هستید و بقیه افراد تنها نقش کمکی دارند .

■ چیزی به نام دیابت خفیف وجود ندارد . اگر قند خون حتی کمی بالاتر از حد مجاز باشد دیابت است و باید کنترل شود . کنترل دیابت به راحتی امکان پذیر است ولی اگر کنترل نشود خطرناک است .

■ افت قند خون را جدی بگیرید . تکرار افت قند خون را حتماً به پزشک معالج اطلاع دهید و به دنبال یافتن دلیل اتفاق افتادن آن باشید .



■ اگر تحت درمان با انسولین هستید حداقل روزی ۳ الی ۴ بار قند خون خود را اندازه گیری کنید . اگر تحت درمان با قرص هستید یا با رژیم غذایی دیابت خود را کنترل می کنید حداقل روزی یک بار قند خود را اندازه گیری کنید . مهمترین زمان ها برای اندازه گیری قند خون ، صبح به صورت ناشتا ، قبل و دو ساعت بعد از هر وعده غذایی است .

■ تصمیم گیری در مورد نوع و میزان دارو یا انسولین بر عهده پزشک شماست . پس هیچگاه میزان مصرف دارو را به دلخواه خود تغییر ندهید . اگر فکر می کنید که دارو برای شما عوارضی به همراه داشته ، با پزشک خود مشورت کنید .

■ اگر مصرف یک نوبت از دارو را فراموش کردید ، میزان مصرف دارو در نوبت بعد را دو برابر نکنید . در این مواقع با پزشک خود مشورت کنید . اما هیچگاه خودتان مصرف دارو را قطع نکنید .

■ بعضی از بیماران دیابتی فکر می کنند زمانیکه تحت درمان دارویی چه به صورت قرص خوراکی و چه به صورت انسولین هستند رعایت رژیم غذایی لازم نیست. در حالیکه این باور غلط است و رژیم غذایی ، اصلاح شیوه زندگی و دارو در کنار هم می تواند در کنترل دیابت موثر باشد .

## مراقبت از پاها

■ عدم کنترل قندخون و بی توجهی نسبت به مراقبت صحیح از پاها موجب ایجاد زخم هایی در پاها می گردد . این زخمها می تواند به از کارافتادگی و قطع پاها منجر شود .

■ اعصاب حسی حرکتی اندام ها مخصوصاً پاها در اثر قند خون بالا دچار آسیب گشته و معمولاً به صورت بی حسی و یا گزگز کف پا بروز می کند. گزگز پاها علایم ابتدایی پای دیابتی است. این عارضه قابل درمان است اگر در کف پای خود احساس گزگز می کنید هرچه سریعتر به پزشک خود مراجعه نمایید.

■ هر روز پای خود ( به ویژه لابه لای انگشتان) را بررسی کنید.

■ از جوراب های نخی استفاده کنید. از پوشیدن کفش بدون جوراب خودداری کنید.

■ از پوشیدن کفش های باز و بدون محافظ و یا کفشی که بزرگتر یا کوچکتر از پای شماست اجتناب کنید.

■ از راه رفتن بدون جوراب و دمپایی در منزل خودداری نمایید.

■ از پوشیدن جوراب تنگ و انداختن پاها، بر روی هم به مدت طولانی جدا اجتناب نمایید.

■ ناخن های پای خود را به طور منظم و به صورت صاف کوتاه کنید.

## نکاتی در مورد حفظ سلامت قلب

■ مقدار هدف فشار خون برای اکثر افراد دیابتی زیر ۱۳۰/۸۰ است. فشارخون بالا ضایعات شدیدی به قلب می رساند و احتمال حمله قلبی و نارسایی کلیه را افزایش می دهد.

■ کلسترول موجود در خون به دو شکل کلسترول خوب و بد موجود می باشد.

■ کلسترول بد یا LDL موجب گرفتگی رگ ها شده و حمله قلبی را پی خواهد داشت. HDL یا کلسترول خوب کمک می کند گرفتگی رگ ها کمتر شود.

■ درد قفسه سینه ، تنگی نفس ، تپش قلب و ورم اندام ها از نشانه های مهم بیماری قلبی هستند. مراجعه به پزشک قلب ۱ تا ۲ بار در سال حتی بدون داشتن هیچ گونه ناراحتی توصیه می شود.

## مراقبت از کلیه ها

■ توصیه به بررسی وضعیت کلیه به صورت جمع آوری ادرار ۲۴ ساعته از نظر دفع پروتئین

■ در صورت بالا بودن قندخون ، کلیه ها شدیداً آسیب می بینند که نتیجه این آسیب می تواند از کار افتادگی کلیه ها و نیاز به دیالیز و پیوند باشد. افراد دیابتی با کنترل قندخون و فشارخون خود می توانند از بروز این عارضه جلوگیری نمایند. آسیب های کلیوی، اگر در مراحل اولیه تشخیص داده شوند ، قابل درمان هستند.

■ افراد دیابتی حتی اگر علامت یا بیماری خاصی نداشته باشند باید این مراحل را انجام دهند:

■ مراجعه به چشم پزشک ۱ بار در سال برای معاینه ته چشم (شبکیه) با ذکر دیابتی بودن

■ مراجعه به دندان پزشک ۱ بار در سال حتی بدون داشتن هیچ گونه ناراحتی

■ مراجعه به پزشک غدد (دیابت) (حداقل هر ۳ ماه یک بار).

■ افراد دیابتی بیشتر در معرض خطر عفونت لثه ها و پوسیدگی و لق شدن دندان ها هستند لذا رعایت دقیق بهداشت دهان و دندان برای آن ها لازم است. علاوه بر این مراجعه مداوم به دندان پزشک برای معاینات دوره ای نباید فراموش گردد.

■ HbA1C نشان گر میانگین قندخون در ۳-۲ ماه گذشته است. چک آن هر ۱۲-۶ ماه توصیه می شود.

■ آیا تا به حال با افرادی در دوستان یا آشنایان برخورد کرده اید که بعلت عدم کنترل قند خون ، دچار زخم ، عفونت و قطع پا و یا دچار نارسایی کلیوی و دیالیز و یا تاری دید و نابینایی و یا سکه قلبی و مغزی شده اند ؟ اکثر این افراد معتقدند اگر زودتر از عوارض دیابت مطلع میشدند و یا اگر راهنمای خوبی داشتند شاید زندگی شان به این سختی نبود .

در حقیقت می توان گفت که کنترل دیابت بسیار ساده است ولی باید دقت داشته باشیم که عوارض دیابت با هیچکس تعارف ندارد .



تهران - خیابان کارگر شمالی - سه راه جلال آل احمد

مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی دکتر شریعتی

تلفن: ۸۸۲۲۰۰۰۰ ، ۸۴۹۰۱

www.shariatihospital.ir , info@shariatihospital.ir