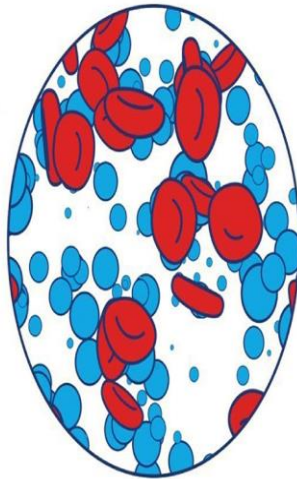
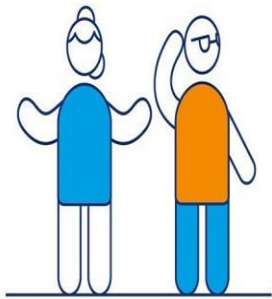




مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی امام حسن (ع)
راهنمای خود مراقبتی



دیابت چیست؟



@diabet_shop



t.me/digidiabets

دفتر آموزش سلامت بیمارستان امام حسن (ع) بجنورد
تأیید کننده:

دکتر حبیبه سادات شاکری فوق تخصص غدد

کد محتوا: ۶۲۰

گروه هدف: بیماران

پاییز ۱۴۰۱

بازنگری مجدد: بهار ۱۴۰۵

عوارض دیابت

۱- کوتاه مدت (حاد): هیپو و هیپرگلیسمی

۲- بلند مدت (مزمن):

آسیب های اعصاب محیطی که باعث از بین رفتن حس
بویژه در پاها می شود (نورپاتی دیابتی)

اختلال دید بدلیل آسیب شبکیه چشم (رتینوپاتی دیابتی)

آسیب رسین به رگهای خونی بویژه در قلب و پاها

آسیب های کلیوی که سرانجام ممکن است به نارسایی کلیه
پیچجامد.

منابع:

❖ پرستاری داخلی جراحی برونر سوارث بیماری های غدد
۲۰۲۲

❖ <http://darman.tums.ac.ir>

❖ پاسخگویی به سوالات بعد از ترخیص هر روز به جز ایام
تعطیلات ساعت ۱۴ الی ۱۵: خانم ریحانی
۰۹۱۵۶۴۱۶۸۹۳

❖ سامانه نوبت دهی اینترنتی درمانگاه تخصصی و فوق تخصصی
:

www.Nobat-ihh.nkums.ac.ir

❖ شماره تلفن نوبت دهی درمانگاه تخصصی و فوق تخصصی:
۰۵۸-۳۱۵۱۴۲۲۰

❖ آدرس سایت آموزش به بیمار بیمارستان جهت کسب
اطلاعات بیشتر:

www.nkums.ac.ir

افراد دارای چربی خون بالا (HDL بیشتر از 35 mg/dl و
تری گلیسرید بالاتر از 250 mg/dl).

زنانی که به دیابت دوران حاملگی مبتلا بودند یا صاحب
فرزندان با وزن بیش از ۴ کیلوگرم بودند.

زنان با سابقه حداقل دو بار سقط خودبخودی (بدون
علت مشخص) و مرده زایی.



درمان

هدف درمان کنترل سطح قند خون و پیشگیری از بروز
مشکلات حاد و دراز مدت است درمان شامل موارد زیر
می باشد:



دیابت بیماری است که طی آن قند خون بطور مداوم بالاست و جهت کنترل آن فرد باید از داروهای پایین آورنده قند خون و یا انسولین استفاده نماید بالا بودن قند خون به مرور زمان باعث آسیب به قسمتهای مختلف بدن از جمله: اعصاب، کلیه ها، قلب و عروق و چشم می شود. بخش زیادی از غذایی که ما مصرف می کنیم در بدن به قندی به نام گلوکز تبدیل می شود و برای این که بدن بتواند از آن استفاده کند نیاز به هورمونی به نام انسولین دارد این هورمون در لوزالمعده ساخته شده و به اندازه نیاز سلولهای بدن برای جذب قند به داخل خون ترشح می شود. انسولین کمک می کند قندی که در جریان خون وجود دارد به سلولها وارد شده و در آنجا تبدیل به انرژی شود. در بیماری دیابت یا بدن نمی تواند از انسولین تولید شده استفاده کند یا قادر نیست به اندازه کافی انسولین تولید کند در نتیجه میزان قند خون و قند دفع شده در ادرار بالاتر از میزان طبیعی است.

انواع شایع دیابت کدامند؟

۱- دیابت نوع یک (دیابت وابسته به انسولین)
۵ تا ۱۰ درصد بیماران دیابتی را شامل می شود.
در این نوع دیابت ترشح انسولین کم شده یا انسولین وجود ندارد. بنابراین این افراد باید با تزریق انسولین درمان شوند. ویژگی بارز آن بروز ناگهانی و حاد می باشد. بیشتر در سنین کودکی و نوجوانی و سنین زیر ۳۰ سال آغاز می شود.

۱

۲- دیابت نوع ۲ (غیر وابسته به انسولین)

۹۰ تا ۹۵ درصد بیماران دیابتی را شامل می شود.
در این نوع دیابت حساسیت سلولها نسبت به انسولین کاهش یافته در بدن این افراد ابتدا به اندازه کافی انسولین ساخته می شود و در صورت کاهش وزن می توانند بدون تزریق انسولین درمان شوند اما در غیر این صورت جهت کنترل قند خون مجبور خواهند شد از داروهای خوراکی و تزریق انسولین استفاده کنند.
اکثراً در افراد چاق در سنین بالا (افراد بالای ۳۰ سال) اتفاق می افتد.
معمولاً طی چندین سال به طور پنهان آغاز می شود.

علائم و نشانه های دیابت چیست؟

پر خوری پر نوشی پر ادراری



نکته مهم اینست که در حداکثر موارد (۵۰ درصد موارد) دیابت نوع ۲ بدون علامت بوده و در ۵ تا ۷ سال اول بصورت پیش دیابت یا دیابت پنهان که فقط با آزمایش خون قابل تشخیص است و تا زمانی که قند خون به بالای ۱۸۰ الی ۲۵۰ برسد ۳ علامت پر خوری، پر نوشی، پر ادراری

۲

بروز می کند و در این مدت سایر علائم که عمدتاً ناشی از عوارض دیابت است در فرد ظاهر می شود شامل موارد زیر می باشد:

کاهش وزن بدون علت مشخص

کاهش حس در پاها، کرختی، خواب آلودگی

گیجی، سردرد و تهوع و استفراغ

تاری دید، تغییر ناگهانی در بینایی

خشکی و خارش پوست

افزایش زمان بهبود زخم ها و بریدگی ها، عفونت واژن

ناتوانی جنسی

احساس خستگی، گرسنگی، لرزش دست و پا

لذا تمامی افراد بخصوص افراد درجه اول فرد دیابتی با آزمایش دوره ای قند خونشان را مورد بررسی قرار دهند. خوشبختانه این بیماری قابل کنترل است.

چه کسانی بیشتر در معرض خطر ابتلا به دیابت می باشند:

سابقه فAMILIAL ابتلا به دیابت

چاقی یا اضافه وزن (بخصوص چاقی شکمی)

فشار خون بالا (بالاتر از ۱۴۰/۹۰)
سن بالای ۴۵ سال

۳