

دیابت

یک بیماری مزمن که روند سوخت و ساز قند در بدن را تحت تاثیر قرار می دهد.

بدن ما برای تامین انرژی نیاز به مواد غذایی گوناگونی دارد. این مواد در بدن تبدیل

به قند یا گلوکز می‌شوند که انرژی مورد نیاز ما را تامین می‌کنند. اگر به هر دلیلی

گلوکز از طریق خون وارد سلول‌ها نشود و در جریان خون فرد باقی بماند، میزان

قند خون بالا رفته و فرد مبتلا به دیابت می‌شود. آنچه که باعث این عدم جذب قند

می‌شود، کمبود هورمون انسولین است. انسولین از لوزالمعده ترشح می‌شود و باعث

ورود قند به سلول‌ها می‌شود

علائم بیماری

- ۱- تشنگی زیاد و تکرر ادرار: به صورت طبیعی هر فرد در طول شبانه روز، بین ۴ تا ۷ مرتبه نیاز به دفع ادرار دارد. افراد مبتلا به دیابت، ممکن است تعداد دفعات دفع ادرارشان خیلی بیشتر از این باشد. دلیل این موضوع عدم جذب گلوکز از کلیه‌هاست. در واقع، در حالت عادی بدن قند و گلوکز مورد نیاز خود را از کلیه‌ها می‌گیرد و وقتی کلیه نتواند تمام گلوکز را از دست بدهد، ادرار بیشتری تولید می‌کند. در نتیجه فرد همواره احساس تشنگی دارد. به این ترتیب دچار پرنوشی و تکرر ادرار می‌شود.
- ۲- احساس خستگی زیاد: بدن انرژی خود را از سوختن قند و گلوکز به دست می‌آورد. اگر لوزالمعده نتواند انسولین تولید کند، سلول‌ها نمی‌توانند گلوکز جذب کنند. در نتیجه انرژی مورد نیاز بدن تامین نمی‌شود و فرد احساس خستگی می‌کند.

علائم بیماری

۳- خشکی دهان و پوست: به دلیل دفع آب زیاد هنگام ادرار، فرد همیشه احساس

تشنگی و خشکی دهان دارد. این خشکی حتی با خوردن آب هم رفع نمی‌شود. به

علاوه این کم‌آبی باعث خشک شدن پوست و خارش آن نیز می‌شود

۴- حساس گرسنگی بیش از حد: کمبود انرژی و جذب نشدن قند، حالت گرسنگی دائم

برای فرد به وجود خواهد آورد

۵- اختلال در روند بهبود زخم‌ها: بالا بودن قند خون، می‌تواند بر عملکرد اعصاب

پوست تاثیر بگذارد. به همین دلیل زخم‌ها در افراد مبتلا به دیابت، دیر خوب می‌شوند

تشخیص بیماری

راه تشخیص بیماری دیابت انجام آزمایش خون و رسیدن به پاسخ قطعی است. اگر

جواب آزمایش فردی به این صورت باشد یعنی دیابت دارد.

اولین روش درمانی برای دیابت است. دوزهای مختلف انسولین در بازه‌های زمانی گوناگون، درمانی است که پزشکان برای درمان دیابت نوع ۱ در نظر می‌گیرند. این درمان با تکنیک‌های تزریقی خاصی انجام می‌شود که فقط در صورت رعایت روش آن، درمان موثر، امکان‌پذیر است.

در کنار انسولین، پزشکان داروهای دیگری را نیز برای درمان این بیماری پیشنهاد می‌دهند.

اگر فرد مبتلا به دیابت، با رژیم‌های غذایی و ورزش موفق به کنترل بیماری خود نشود، مصرف داروهای مختلف مانند انسولین و داروهای دیگری که پزشک تجویز می‌کند، نیز به روش درمانی اضافه خواهند شد.

افراد مبتلا به دیابت نوع ۲، باید مرتب قند خون خود را کنترل کنند. معمولاً قند خون را به دو صورت اندازه‌گیری می‌کنند: میزان قند خون بعد از شام، یا دو ساعت بعد از خوردن غذا و به صورت ناشتا.

- تغییر سبک زندگی و تغذیه: در کنار درمان دارویی، قطعا تغییر سبک زندگی و روش تغذیه افراد، در کم کردن میزان قند خون تاثیر بسیار زیادی دارد.
- جراحی: در موارد حاد و زمانی که درمان‌های دیگر جوابگو نباشند، پزشکان از روش جراحی برای پیوند پانکراس استفاده می‌کنند. در این روش، سلول‌های جدید، توانایی کنترل انسولین و قند خون را خواهند داشت. اما در کنار این روش جراحی، دارو درمانی نیز کماکان ادامه خواهد داشت

تغذیه و رژیم غذایی

اصلاح الگوی غذایی و کم کردن یا در موارد خیلی حاد، حذف کامل مواد قندی، اولین قدم برای کنترل دیابت نوع ۲ است. رژیم غذایی دیابت نوع ۲، مملو از سبزیجات و پروتئین و خالی از قند و کربوهیدرات است. رعایت منظم این برنامه غذایی، به افراد کمک می‌کند این بیماری خاموش و خطرناک را درمان کنند

– **سبزیجاتی مانند ریحان:** ریحان به عنوان یک سبزی خوش عطر و خوش طعم، هم به صورت خام و هم به عنوان دمنوش، برای کم کردن قند خون توصیه می‌شود.

– **دمنوش بابونه:** مصرف چای بابونه نیز علاوه بر کنترل قند، در افزایش آرامش و کم کردن استرس افراد تاثیر دارد.

تغذیه و رژیم غذایی

—مصرف دارچین و زردچوبه: دارچین و زردچوبه نیز دو ادویه‌ای هستند که در کنار

خاصیت چربی سوزی و آنتی اکسیدان، به کم کردن قند خون کمک می‌کنند.

گیاهان دارویی: عرق خارمریم، گیاه گزنه، هندوانه ابوجهل، سماق، سیاه‌دانه، آلوئه‌ورا،

و چای سبز نیز از دیگر مواد غذایی هستند که در طب سنتی برای کاهش قند خون

توصیه می‌شوند

میزان فعالیت

برای افراد دیابتی ورزش های هوازی از قبیل پیاده روی ، ورزش های گروهی

مثل تنیس روی میز، والیبال، بسکتبال- شنا- دوچرخه سواری و نرمش های

ایروبیک توصیه می شود

برای بیماران دیابتی ورزش های طولانی (استقامتی) و حرکات خسته کننده

برای افراد مبتلا به دیابت توصیه نمی شود

مراقبت از زخم و کنترل درد

اختلالات عصبی دیابتی در بازوها و پاها شایع است.

افراد مبتلا به دیابت ممکن است عوارض متعددی را تجربه کنند، به خصوص اگر سطح قند خون آن‌ها تحت کنترل نباشد. یکی از عوارض شایع دیابت، اختلال عصبی دیابتی است.

اختلال عصبی دیابتی به آسیب عصبی اشاره دارد که می‌تواند در قسمت‌های مختلف بدن رخ دهد اما بیشتر در پاها و بازوها دیده می‌شود.

هنگامی که آسیب عصبی در این اندام‌های بیرونی رخ می‌دهد، پزشکان آن را اختلال عصبی محیطی دیابتی می‌نامند.

مراقبت از زخم و کنترل درد

هنگامی که اختلال عصبی محیطی دیابتی در پاها ایجاد می شود، به این معنی است که اعصاب دیگر به درستی کار نمی کنند. علاوه بر درد، فرد ممکن است احساس بیحسی و گزگز داشته باشد.

بهداشت خوب پا و ناخن

جوراب و کفش مناسب متناسب با شکل پای خود را انتخاب کنید

اجتناب از فعالیت هایی که ممکن است به پا آسیب برساند. کفش ها را از نظر سنگ،

چوب و سایر اشیاء خارجی که ممکن است در آن ها فرو رفته باشد، بررسی کنید

علائم خطر بیماری

- تاری دید

- عملکرد غیر طبیعی کلیه ها و ایجاد تغییر در دفع ادرار

- کاهش وزن شدید و غیر منتظره

- بی حسی و درد در ناحیه پا

- احساس ضعف و سرگیجه و تعریق ناشی از کاهش قند خون

خود مراقبتی در منزل

- داشتن رژیم غذایی مناسب
- داشتن فعالیت های مجاز
- استفاده از انسولین و داروهای تجویز شده توسط پزشک
- اصلاح شیوه زندگی

در صورت نیاز به هر گونه مشاوره ای می توانید از ساعت ۸-۱۳ با کارشناس
کلینیک پرستاری آموزش سلامت
بیمارستان فوق تخصصی دکتر علی شریعتی تماس بگیرید.

شماره تلفن کلینیک پرستاری آموزش سلامت: ۳۵۰۶۲۱۶۱