



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

بیمارستان شهید بهشتی قزوین

آموزش به بیمار با موضوع: دیابت



تهیه کنندگان: گروه آموزش به بیمار

تأیید کننده علمی: خانم دکتر سوده صالحی (متخصص داخلی)

تاریخ تهیه: ۱۴۰۴/۷/۱

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۵/۷/۱

کد: SHBH-PAM-CGC-38



با آرزوی سلامتی و تندرستی

مراقبت از پا و جلوگیری از ایجاد پای دیابتی:

- کاهش درد و کاهش احساس فشار در پا به علت آسیب به اعصاب پایدنبال دیابت ایجاد شده و آسیب به عروق محیطی باعث گردش ضعیف خون در اندام های تحتانی می شود که بهبودی زخم ها با تاخیر انجام می شود. علائم آن قرمزی، گرمی، تورم، بوی بد زخم، خروج ترشحات چرکی از محل و حساسیت می باشد.

درمان: حذف فشار که مداوم روی برجستگی های استخوانی در بیماران باعث ایجاد تاول می شود. برداشتن بافت های مرده از روی زخم، پانسمان روزانه و استفاده از آنتی بیوتیک

راههای پیشگیری:

- مراقبت دیابت و تنظیم قند خود باشند.
- بهداشت پا را رعایت نموده و روزانه پاهای خود را با آب گرم نه آب داغ شستشو دهند و خوب خشک کنند.
- روزانه پاها را مشاهده نمایند و از نظر بریدگی، تاول، نقاط قرمز و تورم بررسی کنند.
- تغییر دما در پا را کنترل کنند.
- برای بررسی کف پا از آینه یا یکی از اعضای خانواده کمک بگیرند.
- ناخن های پا را از ته بگیرند و از سوهان برای صاف کردن لبه های تیز ناخن استفاده نمایند.
- پوست پا را چرب نگه دارند و صاف بدون ترک باشد، بین انگشتان را چرب نکنند.
- سیگار را ترک نمایند.
- در منزل از دمپایی راحت جلو بسته استفاده نمایند.

بیماری دیابت :

-بیماری شایعی که با افزایش سطح قند خون همراه است ، انواع دیابت وجود دارد ، نوع ۱ و نوع ۲ ، دیابت حاملگی ،
-دیابت نوع ۱ : بطور عمده در سنین کودکی و نوجوانی بروز می کند و استعداد ژنتیکی شایعترین علت ایجاد آن است و تولید انسولین در پانکراس به درستی انجام نمی شود و بیمار باید انسولین تزریق کند .

-دیابت نوع ۲ : ۹۰٪ از افراد مبتلا به دیابت از این نوع می باشد و در بزرگسالان در هر سنی رخ می دهد و در افراد چاق شایعتر است . این نوع با کنترل رژیم غذایی ، کاهش وزن و داروهای کاهنده قند خون خوراکی قابل کنترل است . اگر درمان موفق نباشد و بیماری شدید تر شود ممکن است تزریق انسولین لازم شود .

-دیابت حاملگی : در دوران بارداری به دلیل ترشح هورمون های جفت ایجاد می شود.

- دیابت بدنبال عفونت : اختلال سیستم ایمنی و داروها ممکن است به وجود آید .

-علائم : تشنگی مداوم - ادرار مکرر- افزایش اشتها - خستگی غیر معمول - تاری دید - عفونت و زخم هایی که به کندی التیام می یابند - عفونت ادراری عود کننده - کاهش وزن .

- عوارض : کاهش قند خون - افزایش قند خون که منجر به کما شود - کتواسیدوز دیابتی .

-علائم افت قند خون : تعریق ، تپش قلب ، لرزش ، عصبانیت ، سردرد ، احساس سبکی سر، فراموشی ، گیجی ، بی حسی در زبان ، لب و عدم قدرت تکلم ، خواب آلودگی و رفتار های تهاجمی و درهیپوگلیسمی شدید.

-درمان : مصرف نصف فنجان آب میوه و یا سه حبه قند یا اب نبات در موارد شدید تزریق ۱ میلی گرم گلو کاگون رقیق شده می باشد بعد از تزریق و هوشیاری بیمار باید تغذیه گردد.

-علل دیابت : سابقه خانوادگی - چاقی - سن بیشتر یا ۴۵ سال - سابقه دیابت بارداری - تغذیه نامناسب

- پیشگیری : داشتن رژیم مناسب- ورزش - ترک سیگار - کنترل فشار خون و چربی خون - سوزن متعادل

-عوارض دیابت : بالا بودن مستمر قند خون بر عروق کوچک و بزرگ اثر گذاشته و سبب عوارض دیررس دیابت می شود ، عوارض چشمی ، کلیوی ، نوروپاتی ، قلبی و عروقی و مغزی و گوارشی

- تشخیص دیابت : اگر قند ناشتا کمتر از ۱۰۰ میلی گرم دردسی لیتر باشد طبیعی است . اگر بین ۱۰۰ تا ۱۲۵ میلی گرم دردسی لیتر باشد قند ناشتای غیر طبیعی می باشد که به تغییر سبک زندگی و کم کردن وزن و فعالیت فیزیکی متوسط حداقل ۳۰ دقیقه در روز توصیه می شود . اگر بیشتر یا مساوی ۱۲۶ میلی گرم دردسی لیتر باشد تشخیص دیابت است

- قند ۲ ساعت بعد از گلوکز : اگر کمتر از ۱۴۰ میلی گرم دردسی لیتر باشد طبیعی است بین ۱۴۰ - ۱۹۹ غیر طبیعی و اختلال تحمل گلوکز نام دارد و بیشتر از ۲۰۰ میلی گرم دردسی لیتر دیابت می باشد .

-نقش تغذیه در کنترل دیابت : توصیه های تغذیه ای به بیماران برای دستیابی به کنترل قند ، فشار و چربی صورت می گیرد .

-کربوهیدرات ها مهمترین و اصلی ترین عامل در افزایش قند خون هستند ، مصرف متناسب آنها در طول روز می تواند از افزایش یا کاهش قند خود جلوگیری کند .

-فیبر غذا با طولانی کردن زمان هضم ، سطح قندخون بعد از غذا را متعادل می کند . فیبر در حبوبات ، سبزیجات ، میوه ها ، غلات و جو می باشد .

-پروتئین و چربی به اندازه کربوهیدرات بر قند تاثیر ندارند و نیمی از پروتئین مصرف شده پس از چند ساعت به کربوهیدرات تبدیل می شوند و چربی در صورت مصرف زیاد برقند اثر می گذارد .

-حجم غذا را کاهش و تعداد وعده ها را افزایش دهند در ساعات مشخص و فواصل منظم غذا را میل کنند و وعده ی قبل از خواب برای جلوگیری از افت قند خون در شب ، فراموش نشود.

-ورزش در بیماران دیابتی : ورزش های هوازی مثل پیاده روی ، شنا ، دوچرخه سواری ، آئروبیک ، بسکتبال و ... هر روز به مدت ۳۰ دقیقه ودر بیشتر روزهای هفته باشد . اگر قند خون بیشتر از ۲۵۰ میلی گرم دردسی لیتر باشد نباید ورزش را شروع کرد زیرا شروع ورزش در قند کنترل نشده ، افزایش موقت قند خون را به همراه دارد .

-در هنگام ورزش باید موارد خوراکی (آب نبات) به همراه بیمار باشد .

هشدار : داروهای خوراکی یا تزریقی را طبق توصیه پزشک در زمان معین مصرف کنید .

- به طور مرتب و منظم جهت ادامه درمان به پزشک مراجعه کنید.