دیابت :

دیابت یا بیماری قند، یک اختلال متابولیک (سوخت و سازی) در بدن است. در این بیماری توانایی تولید انسولین در بدن از بین می رود و یا بدن در برابر انسولین مقاوم شده و بنابراین انسولین تولیدی نمی تواند عملکرد طبیعی خود را انجام دهد. نقش اصلی انسولین پایین آوردن قند خون توسط مکانیزم های مختلفی است. دیابت دو نوع اصلی دارد. در دیابت نوع یک تخریب سلول های بتا در پانکراس منجر به نقص تولید انسولین می شود و در نوع دو مقاومت پیشرونده بدن به انسولین وجود دارد که در نهایت ممکن است به تخریب سلول های بتای پانکراس و نقص کامل تولید انسولین منجر شود. در دیابت نوع دو مشخص است که عوامل ژنتیکی، چاقی و کم تحرکی نقش مهمی در ابتلای فرد دارند.

در دیابت، سرعت و توانایی بدن در استفاده و سوخت و ساز کامل گلوکز کاهش می یابد از این رو میزان قند خون افزایش یافته که به آن هایپرگلیسمی می گویند. وقتی این افزایش قند در دراز مدت در بدن وجود داشته باشد عوارض تخریب رگ های بسیار ریز در بدن ایجاد می شوند که می توانند اعضای مختلف بدن همچون کلیه، چشم و اعصاب را درگیر کنند. همچنین دیابت با افزایش ریسک بیماری های قلبی عروقی ارتباط مستقیمی دارد. لذا غربالگری و تشخیص زودرس این بیماری در افراد با ریسک بالا می تواند در پیشگیری از این عوارض موثر باشد. تشخیص و همچنین غربالگری دیابت با انجام آزمایش قند خون میسر است.



علائم و نشانه های دیابت نوع ۱

- گرسنگی شدید و افزایش اشتها
- تشنگی شدید ، خشکی دهان و ادرار پی در پی
- بی حسی یا سوزن سوزن شدن در پا
- کاهش وزن غیرعادی، خستگی و بی حالی
- مشکلات پوستی از قبیل خشکی پوست، عفونت های قارچی و باکتریایی که بر اساس گزارشات میزان آن در دخترها شایع تر از پسرهاست.
- تاری دید
- از دست دادن هوشیاری

نشانه های دیابت نوع دوم

نشانه های دیابت نوع دوم در بدن تقریبا مشابه علائم دیابت نوع اول است که اصلی ترین آنها شامل:

- بی حسی یا سوزش دست و پا
- تشنگی و پرنوشی
- خستگی زیاد غیر قابل توجیه
- پُرادراری
- عفونت مکرر لثه، پوست و مثانه
- تاری دید
- زودرنجی و تحریک پذیری
- عدم بهبودی زخم ها

دیابت حاملگی

- بدون علامت
- بعضی از بیماران ممکن است تشنگی و پرنوشی را تجربه کنند.



تست های تشخیصی

- ♦ افزایش گلوکز در ادرار یا گلوکوزوری
- ♦ بالا رفتن قند خون ناشتا به سطح بالاتر از ۱۲۶ میلی گرم در دسی لیتر در سه تست متفاوت
- ♦ تست تحمل گلوکز خوراکی (OGTT) با گلوکز پلاسمای ۲۰۰ میلی گرم در دسی لیتر در طی دو ساعت پس از خوردن ۷۵ گرم گلوکز خوراکی
- ♦ گلوکز تصادفی پلاسمای بالاتر از ۲۰۰ میلی گرم در دسی لیتر
- ♦ سطح هموگلوبین گلیکوزیله A1C حدود ۶٪ یا بالاتر



درمان

دیابت نوع I:

- پایش منظم سطح گلوکز خون
- تجویز انسولین برای حفظ گلوکز خون در سطح نرمال
- حفظ رژیم غذایی دیابتی

دیابت ملیتوس نوع II:

- حفظ وزن ایده آل بدن از طریق ورزش و رژیم غذایی
- پایش منظم قند خون
- تجویز داروهای خوراکی محرک ترشح انسولین از پانکراس
- تجویز داروهای خوراکی برای کاهش تولید قند توسط کبد: متفورمین (metformin)
- تجویز داروهای خوراکی برای حساس کردن بافت های محیطی به انسولین

در حاملگی :

- حفظ وزن بیمار از طریق رژیم غذایی و ورزش
- داروی دیابت خوراکی وجود ندارد. بیشتر این داروها در دوران حاملگی منع مصرف دارند.
- تجویز انسولین در صورت شکست رژیم غذایی و ورزش در کنترل و حفظ سطح گلوکز خون

چند توصیه برای آن ها که دیابت دارند



موارد زیر به بیمار آموزش داده شود:

- بیماری و اهمیت حفظ سطح نرمال گلوکز
- طریقه پایش سطح گلوکز خون
- رژیم غذایی و گزینه های غذایی، از جمله سایز هر وعده
- تشویق به ورزش
- بحث در مورد مهارت های سازگاری جهت کاهش استرس
- آموزش خود تزریقی انسولین در مبتلایان نوع یک
- ترک سیگار
- خود مراقبتی
- پیشگیری از عوارض از قبیل هیپرگلیسمی و هیپوگلیسمی
- اهمیت داروهای مصرفی روزانه

علائم و نشانه ها و مداخلات لازم در زمان افت قند خون:

- تعریق، خواب آلودگی مرضی، گیجی، گرسنگی، سرگیجه، ضعف
- درمان هیپوگلیسمی: قرص های گلوکز، یا ۴ اونس آب میوه، چندین آب نبات، مقدار اندکی کربوهیدرات

آموزش علائم و نشانه های بالا رفتن سطح قند خون:

- خستگی، سردرد، تاری دید، پوست خشک و خارش دار
- آموزش درمان بالا رفتن قند خون یا هیپرگلیسمی: تغییر دارو یا دوز دارو، افزایش تمرینات منظم، دقت بیشتر در غذای مصرفی و برنامه ریزی وعده های غذایی، افزایش دفعات چک قند از نوک انگشت
- آموزش تزریق انسولین در زمان بالا بودن قند خون





شناسنامه بروشور آموزشی	
عنوان	دیابت
تهیه کننده	زمانه پوزش کارشناس پرستاری
سمت	سوپروایزر آموزشی
تاییدکننده	دکتر سیدعلی اکبر رضوی متخصص داخلی
سال تهیه	بهار ۱۴۰۱
منبع	کتاب برونر و سودارث ۲۰۲۲