

## دیابت چیست؟

یک بیماری متابولیک است که با افزایش سطح قند خون ناشتا بالای 126 میلی گرم در دسی لیتر و قند خون دو ساعت بعد از غذا ۲۰۰ میلی گرم در دسی لیتر شناخته می شود. در این بیماری توانایی تولید هورمون انسولین در بدن از بین می رود یا بدن در برابر انسولین مقاوم می شود. نقش اصلی انسولین پایین آوردن قند خون است.

طبقه بندی دیابت:

### • دیابت نوع یک:

۵ درصد افراد مبتلا به بیماری را تشکیل می دهد و تولید انسولین کاملا متوقف شده و درمان فقط با مصرف انسولین است.

### • دیابت نوع دو:

۹۵ درصد افراد مبتلا به بیماری را شامل می شود و در افراد بیش از ۳۰ سال و چاق رخ می دهد و طی آن مقاومت به انسولین ایجاد شده و درمان با دارو و انسولین خواهد بود.

### علائم دیابت:

پر ادراری (افزایش ادرار)، پرنوشی (افزایش تشنگی)، پر خوری (افزایش اشتها) خستگی، ضعف، تغییرات ناگهانی بینایی، گزگز و کرختی و بی حسی دست و پا، زخم های پوستی و عفونت های عود کننده است. شروع دیابت نوع ۱ نیز معمولا با کاهش وزن، کتواسیدوز دیابتی، تهوع و استفراغ و درد های شدید شکمی است. افزایش قند خون در دراز مدت سبب تخریب رگ های اعضای مختلف بدن همچون کلیه، چشم و اعصاب و سیستم قلبی - عروقی شود.

چون دیابت منجر به افزایش ابتلا به بیماری های قلبی عروقی و سکته مغزی می شود لذا تشخیص زودرس بیماری می تواند در پیشگیری از این عوارض موثر باشد.

تشخیص دیابت با انجام آزمایش قند خون میسر است.

### درمان:

هدف از درمان طبیعی نمودن سطح قند خون جهت کنترل بیماری و جلوگیری از عوارض می باشد .

کنترل دیابت شامل ۵ محور: رژیم غذایی، ورزش، پایش، کنترل دیابت و درمان دارویی است.

آموزش رژیم غذایی و کنترل وزن اساس درمان دیابت هستند. در تنظیم رژیم غذایی باید کنترل کل کالری دریافتی، حفظ وزن در حد مطلوب، کنترل سطح قند خون، چربی ها و فشار خون برای پیشگیری از بیماری قلبی مدنظر قرار گیرد.

۱- بیماران که چاق هستند و دیابت نوع ۲ دارند کاهش وزن درمان کلیدی است

۲- در بیماران دیابتی لازم است که مصرف سیگار قطع شود

### آموزش برنامه ریزی غذایی

مصرف غذاهای نشاسته ای، انواع سبزیجات میوه جات خام و پخته و حبوبات در رژیم غذایی قرار گیرد. دقت به برچسب های غذایی همراه کننده ی "بدون شکر" یا "کم شکر" نباید به عنوان غذای بدون شکر به صورت نا محدود خورده شوند زیرا میتوانند سطح قند خون را بالا ببرند.

## آموزش دارویی :

### گلی بنکلامید

باعث تحریک سلولهای لوزالمعده برای ترشح انسولین شده و در درمان دیابت نوع ۲ همراه با متفورمین و انسولین استفاده می شود. یک داروی کاهنده شدید قند خون بوده و بیمار در معرض خطر افت قند قرار دارد.

### متفورمین ( گلوکوفاز)

باعث مهار تولید قند در کبد و افزایش حساسیت بافت های بدن به انسولین می شود. برای کاهش عوارض گوارشی ناشی از مصرف دارو توصیه می شود بین غذا یا بعد از غذا مصرف شود.

آکاربوز: تاخیر در جذب قند از روده باعث بهبود می شود. باید در شروع غذا مصرف شود تا موثر باشد. کنترل تست های کبدی هر سه ماه الزامیست

### آموزش مراقبت از خود به بیمار

ورزش: کمک به کاهش قند خون و کاهش ابتلا به بیماری قلبی و عروقی می کند. بعد از ورزش پاها از نظر آسیب و زخم بررسی شود. از ورزش های سنگین که موجب افت قند خون می شود بپرهیزید

بهترین ورزش برای بیمار دیابتی پیاده روی است که ۳ بار در هفته به صورت منظم توصیه می شود .



به نام خدا

## دیابت



تهیه و تنظیم

خاتم دکتر زهرا داودی، فوق تخصص بیماریهای غدد  
درون ریز و متابولیسم

سمیرا رضایی، کارشناسی ارشد پرستاری

مهشید کدخدایی، کارشناس پرستاری

ویرایش: مهر ۱۴۰۳

عوارض دیابت بلند مدت شامل: کوری، از کار افتادن کلیه و اختلال اعصاب شامل: بی حسی و سوزن سوزن شدن و سوزش در پاها است. دیابت مهم ترین علت نابینایی، قطع عضو و از کار افتادن کلیه ها است که با کنترل قند خون قابل پیشگیری می باشد.

## مشکلات پا در دیابتی ها

بالا بودن دراز مدت قند خون باعث خشکی و ایجاد ترک در پست پا و از بین رفتن حس درد نسبت به آسیب های حرارتی مثل آب داغ، ضربه، فشار ناشی از کفش تنگ و راه رفتن روی اجسام تیز و برنده می شود.

راه پیشگیری از زخم های پا شامل بررسی روزانه پاها از نظر قرمزی، تورم، کیودی است. پاها را خشک و تمیز نگه دارید. هر روز پاها را بشویید (با آب گرم نه داغ) هرگز پابرهنه راه نروید، در انتخاب کفش دقت کنید و پاها از سرما و گرما محافظت کنید.

## منابع:

برونر و سودارث، متابولیسم و اندوکراین، ویراست  
پانزدهم، ۲۰۲۲، ترجمه: دکتر ناهید دهقان نیری

راهنمای آموزش مدجو برای مراقبت از خود در منزل،

## پایش و کنترل قند:

قند خون را توسط دستگاه گلوکومتر ۲ تا ۴ بار در روز چک کنید و علائم کاهش و افزایش قند خون را بشناسید، علائم کاهش قند شامل احساس ضعف و گرسنگی، تعریق بش از حد، بی حس شدن اندام ها می باشد. درمان آن شامل: مصرف ۳-۴ حبه قند یا ۲-۳ قاشق عسل است. افزایش ناگهانی قند موجب کتواسیدوز دیابتی، از دست دادن هوشیاری و حتی مرگ خواهد شد.

## داروی جدید در درمان دیابت:

داروی ایمپگ لیروزین (empagliflozin): کاهش دهنده قند خون از طریق افزایش ترشح گلوکز در درار می شود. باعث کاهش فشارخون و وزن می گردد. در پیشگیری از عوارض قلبی و عروقی سودمند است.

در بیماران قلبی و عروقی و نارسایی کلیه ارجحیت مصرف دارد.

Liragluide: به صورت تزریقی باعث کاهش بیشتر قند خون دو ساعته می شود و در پیشگیری از عوارض قلبی و عروقی سود مند است

Oppiv( citagliptin): به صورت خوراکی هست در کاهش قند خون ۲ ساعته موثر می باشد.