

چگونه از خود مراقبت کنیم؟

ویژه بیماران مبتلا به دیابت

تهیه شده در گروه پیشگیری و مبارزه با بیماریها

معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی گیلان

فهرست:

مقدمه

تعریف و انواع دیابت

عوارض بیماری دیابت

علائم و نحوه کنترل افت قند خون

علائم افزایش قند خون

خود مراقبتی در پیشگیری از مشکلات چشمی در بیمار دیابتی

خود مراقبتی در پیشگیری از مشکلات کلیوی در بیمار دیابتی

خود مراقبتی در پیشگیری از مشکلات پای بیمار دیابتی

مقدمه :

بیماری دیابت شایع ترین بیماری ناشی از اختلال های متابولیک و چهارمین علت مرگ و میر در جوامع غربی است. بیماری زایی این عارضه ،چه از نظر هزینه های درمان و چه به دلیل از کار افتادگی ،بسیار بالا و یکی از عمده ترین مسایل بهداشتی – درمانی انسانهاست که با گسترش شهر نشینی و تغییر شیوه ی زندگی به سوی بی تحرکی و تغذیه نامناسب ،اهمیت بیشتری خواهد یافت.

در دنیا حدود ۱۹۰ میلیون نفر دچار بیماری دیابت هستند.

تخمین زده میشود حدود ۵٪ جمعیت جهان دچار این بیماری باشند .

دیابت شایع ترین بیماری مزمن در جامعه امروزی میباشد که همراهی تنگاتنگی با بیماری های قلبی عروقی ، ناینبایی و بیماری های کلیوی ،اختلالات عصبی عروقی و پای دیابتی دارد.

دیابت چیست ؟

دیابت اختلال در تولید و یا عملکرد انسولین است که سبب عدم توانایی بدن در مصرف قند میشود و در نهایت باعث افزایش غیر طبیعی قند خون میگردد.

انواع دیابت :

۱-دیابت تیپ ۱ یا دیابت جوانان : این نوع دیابت در افراد جوان و عمدتاً در سنین زیر ۴۰ سال بروز میکند که بر اثر تخریب سلولهای پانکراس توسط سیستم ایمنی ایجاد میشود که با دلایل ناشناخته ایجاد میشود.

۲-دیابت تیپ ۲ یا دیابت بزرگسالان : معمولاً این نوع دیابت بعد از سن ۴۰ سالگی بروز میکند و بیش از ۹۰ درصد موارد را شامل میشود عمده این بیماران سابقه خانوادگی دیابت و اضافه وزن یا چاقی دارند.

۳- دیابت بارداری : این نوع دیابت در خانمهای باردار بدون سابقه دیابت قبلی اتفاق می افتد که در نتیجه عوامل هورمونی ایجاد میشود.

عوارض دیابت :

بیمار دیابتی که سطح قند خون کنترل شده ای داشته باشد از عوارض بیماری دیابت در امان می ماند. عوارض قلبی عروقی و سکته های قلبی و مغزی ، عوارض کلیوی ، عوارض چشمی و نابینایی ، عوارض عصبی و پای دیابتی ،اختلال در چربی های خون از شایع ترین عوارض بیماری دیابت هستند، که درمان چربی های بالای خون (تری گلیسیرید و کلسترول) در کنترل و پیشگیری از عوارض قلبی عروقی بیمار الزامی می باشد.

در ضمن بیمار دیابتی در حین درمان خود مراقبتی باید از ویزیت هر سه ماهانه توسط پزشک معالج غافل نگردد.

یکی از راهکارهای کنترل موفق قند خون و پیشگیری از عوارض این بیماری **خود مراقبتی** توسط فرد بیمار می باشد.

خود مراقبتی در بیماری دیابت :

مهمترین فرد در تیم دیابت ، خود بیمار است که در صورت آموزش کامل و صحیح می تواند در کنترل بیماری و جلوگیری از پیشرفت آن و ابتلا به عوارض ، نقش مهمی ایفا کند.

علائم افت قند خون :

معمولا هنگام پایین آمدن قند خون ، فرد دچار تعریق ، تپش قلب و لرزش بدن میشود . همچنین رنگ پریدگی، بیقراری ، گزگز لب ها و انگشتان و زبان ، گرسنگی و حالت تهوع از علائم کاهش قند خون است .

علت افت قند خون :

هنگامی که شخص انسولین تزریق کرده و به دلایل مختلف مانند فراموشی ، کاهش بیشتر قند خون یا گاهی به خاطر لجبازی با خانواده از خوردن غذا اجتناب می کند دچار کاهش قند خون می شود . همچنین در افرادی که مقدار انسولین خود را هنگام فعالیت بدنی و یا پس از ورزشهای شدید کاهش نداده اند این پدیده مشاهده می شود.

درمان افت قند خون :

در هنگام بروز علائم فوق شخص باید مقداری شربت قند (حاوی ۳ تا ۴ جبه قند) یا نصف لیوان آب میوه میل نماید . پس از چند دقیقه مصرف همین مقدار از شربت می تواند در عرض ۵ تا ۶ دقیقه قند خون را به اندازه کافی بالا ببرد . اگر فاصله کاهش قند خون تا وعده غذایی بعدی بیش از یک ساعت باشد، بیمار میتواند پس از مصرف شربت قند از چند لقمه غذا نیز استفاده کند .

علائم افزایش قند خون :

علائم افزایش قند خون نیز شباهت زیادی به کاهش قند خون دارد . این علائم شامل خستگی ، درد شکم ، حالت تهوع ، استفراغ ، بوی بد دهان ، کاهش سطح هوشیاری و در نهایت بیهوشی (کما) خواهد بود.

در بیماران که به دیابت نوع ۱ مبتلا هستند انسولین تزریق می کنند ، در صورت تزریق نکردن انسولین و افزایش قند خون ، بیهوشی رخ می دهد . ولی در بیماران که به دیابت نوع ۲ مبتلا هستند این حالت ممکن است در قند خون خیلی بالا رخ دهد.

همچنین آب و املاح از دست رفته بیمار باید جبران شود . جبران این مایع باید در طی ۲ الی ۳ روزی که بیمار در بیمارستان بستری شده ، با کنترل دقیق قند خون ، پتاسیم و ... انجام گیرد.

در هنگام افزایش قند خون با کنترل قند خون و کتون موجود در ادرار، می توان روند درمان را مدیریت کرد.

در ادامه به بعضی از موارد خود مراقبتی در پیشگیری از عوارض بیماری دیابت می پردازیم .

خود مراقبتی در پیشگیری از عوارض چشمی :

از شایع ترین عوارض چشمی در بیماران دیابتی ، آسیب به شبکه چشم و در صورت عدم درمان ، تحلیل عصب چشمی و نابینایی است . افزایش فشار چشم و آب سیاه (گلوکوم) از دیگر عوارض شایع این بیماری اند.

تمامی بیماران دیابتی تیپ ۲ بعد از تشخیص بیماریشان باید سالانه توسط چشم پزشک معاینه شوند و ارزیابی از شبکه و فشار چشمشان بعمل آید.

خود مراقبتی در پیشگیری از عوارض کلیوی :

اختلال در کلیه فرد دیابتی معمولاً بی سر و صدا و بی علامت شروع میگردد و ممکن است فقط در بررسی ادرار فرد، دفع پروتئین مشاهده شود که عدم توجه وعدم پیگیری به موقع در این مرحله باعث پیشرفت بیماری کلیه به سمت نارسایی و دیالیز میشود.

قند خون بالا در ارتباط با دیابت کنترل نشده ، علت اصلی بیماری مزمن کلیه است . نقش کنترل قند خون در جلوگیری یا کند کردن روند پیشرفت بیماری کلیه از اهمیت ویژه ای برخوردار است . اهمیت کنترل فشار خون (کمتر از ۱۲۵/۷۵) برای سلامت کلیه نیز از اهداف درمانی است. اهمیت تست عملکرد کلیه با بررسی سالانه و پیگیری بیمارانی که در اوایل مراحل بیماری مزمن کلیه هستند، با تغییر در شیوه زندگی (کاهش وزن ، فعالیت بدنی ، ترک سیگار، و تغییرات تغذیه ای و محدودیت مصرف پروتئین و سدیم) در جلوگیری یا کند کردن روند پیشرفت بیماری کلیوی ، امری ثابت شده است.

خود مراقبتی در پیشگیری از پای دیابتی :

تشخیص زود هنگام و مراجعه به پزشک بمحض مشاهده مشکلاتی در پای فرد دیابتی از جمله قرمزی ، زخم ، عفونت ، بی حسی و گزگز و مور مور و....تاثیر بسزایی در پیشگیری از عوارض عصبی عروقی در پای بیمار دارد . بیماران برای مراقبت پیشگیرانه از پا باید تشویق شوند و بطور مرتب و منظم پای خود را مورد بررسی روزانه قرار دهند و در صورت مشاهده هر مشکلی در پا یا نگرانی در این مورد حتماً به اولین سطح درمانی از قییل خانه بهداشت ، مرکز بهداشتی درمانی و...مراجعه نمایند. مشاهده کامل پا توسط اعضای خانواده با یک آینه توسط خود فرد انجام میگردد. همچنین ازارائه دهندگان مراقبت های بهداشتی می توان در مورد کفش مناسب و چگونگی شستشو و خشک کردن مرتب پاها و کنترل قند خون راهکار گرفت .

در انتها باید اشاره کرد که کنترل مرتب قند خون ، فعالیت بدنی مناسب و کاهش وزن و تغذیه اصولی بر اساس برنامه تنظیمی توسط پزشک ، ویزیت سه ماهانه توسط پزشک معالج ، ترک

دخانیات ،کنترل مرتب چربی خون وبررسی عملکرد کلیه و ویزیت سالیانه چشم پزشک از بروز عوارض بیماری دیابت پیشگیری می نماید و یا اینکه حداقل بروز آن را به تعویق می اندازد.