



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی قزوین

مرکز آموزشی درمانی ولایت

دیابت و عوارض آن



دفتر پرستاری

واحد آموزش سلامت

بازنگری تابستان ۱۴۰۵

می‌شود که غلظت قندخون به میزان کمتر از ۷۰ میلی‌گرم برسد. علت آن ممکن است مصرف بیش از حد انسولین یا قرص‌های خوراکی کاهنده قندخون، مصرف غذای بسیار کم یا فعالیت‌های بدنی شدید باشد.

علائم افت قندخون خفیف: تعریق، لرزش، تپش قلب، افزایش نبض تحریک‌پذیری و گرسنگی.

علائم افت قند متوسط: عدم تمرکز، سردرد، احساس سبکی سر، تیرگی شعور، اختلال حافظه، گزگز لب‌ها و زبان، تکلم مبهم، عدم هماهنگی عضلات، تغییرات هیجانی عاطفی، رفتارهای نامعقول یا خصمانه، دوبینی، خواب‌آلودگی.

علائم افت قند شدید: عملکرد عصبی مختل می‌شود، به طوری که بیمار برای درمان افت قند نیازمند فرد دیگری است. علائم آن ممکن است شامل اختلال رفتاری، تشنج، اختلال در بیدار شدن از خواب و کاهش سطح هوشیاری باشد.

مراقبت و درمان در افت قند: درمان افت قند باید هرچه سریع‌تر انجام شود. توصیه می‌شود نیم یا یک فنجان آب‌میوه مصرف کنید و پس از درمان اولیه، یک غذای مختصر مثل نان و پنیر میل شود. پس از ۱۰ تا ۱۵ دقیقه قند خود را مجدداً اندازه‌گیری نمایید. اگر همچنان پایین بود، چند حبه دیگر قند یا مایعات شیرین میل کنید.

راه‌های پیشگیری از افت قند خون: وعده‌های غذایی را به موقع میل کنید / قندخون خود را به صورت مرتب چک کنید / مقدار انسولین را فقط تحت نظارت پزشک کم یا زیاد کنید. / همیشه مقداری تغذیه شیرین مانند بیسکویت و آب‌میوه همراه خود داشته باشید. / همیشه کارت شناسایی دیابت خود را همراه داشته باشید / در مورد علائم افت قندخون به اعضای خانواده هم آموزش بدهید تا در صورت نیاز، بدانند که در هنگام افت قند چه اقداماتی باید انجام دهند. به طور منظم به پزشک مراجعه کنید (۴ تا ۵ بار در سال). / قبل از ورزش، در صورتیکه قندخون شما کمتر از ۱۰۰ باشد، غذای بیشتری بخورید. / در شرایط اورژانس، با شماره ۱۱۵ تماس بگیرید.

در صورت داشتن سوال در منزل، ساعت ۸ تا ۱۴ با شماره تلفن

۰۲۷-۳۳۷۹۰۶۲۰-۲۸ داخلی ۵۰۹۷ واحد آموزش سلامت تماس

بگیرید. (همه روزه بجز ایام تعطیل)

عوارض دیابت

عدم کنترل دیابت (بالا و پایین شدن قند خون)، موجب عوارض بلندمدت و کوتاهمدت می‌گردد.

عوارض بلند مدت

تاری دید و نابینایی:

افراد دیابتی برای پیشگیری باید به صورت دوره‌ای برای معاینه ته چشم، به متخصص چشم (فوق تخصص شبکیه) مراجعه نمایند. با تشخیص به موقع، می‌توان بروز این عارضه را متوقف کرد.

آسیب کلیوی:

در صورت بالا بودن قندخون، کلیه‌ها شدیداً آسیب می‌بینند باعث از کارافتادگی کلیه‌ها، و نیاز به دیالیز و پیوند می‌شود. افراد دیابتی با کنترل قندخون و فشار خون خود می‌توانند از بروز این عارضه جلوگیری نمایند. آسیب‌های کلیوی، اگر در مراحل اولیه تشخیص داده شوند، قابل درمان هستند.

زخم پای دیابتی:



بالا بودن قندخون در درازمدت باعث تخریب عروق خونی و کاهش جریان خون در پاها می‌شود. باکتری‌ها و قارچ‌هایی وجود دارند که در محیط‌های شیرین رشد می‌کنند و عفونت ناشی از آن‌ها، باعث تخریب پوست و نهایتاً بروز زخم در پا می‌شود. با کاهش جریان خون آنتی‌بیوتیک‌ها نیز به راحتی نمی‌توانند به محل زخم و عفونت برسند و نه تنها عفونت پا برطرف نمی‌شود بلکه، با انتقال عامل عفونی به جریان خون، خطر عفونت، کل بدن را تهدید می‌کند.

آمپوتاسیون یا قطع عضو:

یکی دیگر از اثرات قندخون بالا، مختل شدن حس درد و فشار در پاهاست. به این ترتیب، هرگونه زخمی در پا خیلی زود به مرحله خطرناک می‌رسد. و پزشک ناچار به قطع عضو می‌شود.

چه عواملی مستعدکننده بروز زخم پای دیابتی هستند؟

- نوع پوشش پا: کفش‌های تنگ و نامناسب، عمده‌ترین علت بروز مشکلات پا در بیماران دیابتی هستند.
- صدمات وارده به اعصاب پا: بیمار دیابتی درد یا فشار را در پای خود احساس نمی‌کند. بنابراین، هرگونه سایش و فشار هنگام راه رفتن را که افراد سالم تشخیص داده و در جهت رفع آن.

مشکلات دهان و دندان در دیابتی‌ها:

مشکلات دهان و دندان می‌توان به صورت تورم لثه، خونریزی لثه و بوی بد دهان و بیماری برفک و خشکی

دهان باشد که به صورت ترک خوردن گوشه لب، خشکی دهان و ایجاد لکه‌های سفید در دهان تظاهر می‌کنند. زبان نیز ممکن است به رنگ قرمز درآید.

رعایت بهداشت دهان و دندان بسیار مهم است. به عنوان مثال، عفونت لثه و تجمع باکتری از طریق گردش خون وارد جریان خون می‌شوند، جریان خون قلب را کم کرده و موجب مشکلات قلبی می‌شوند.

توصیه مهم در مورد دهان و دندان:

- حتما سه بار مسواک زده و از نخ دندان جهت خارج کردن خرده های غذایی استفاده شود.
- شستن دندان در هنگام شب، بسیار مهم است.
- کاهش مصرف نوشیدنیهای گازدار، بهترین نوشیدنی، آب است.
- استفاده از دهانشویه.
- مراجعه به دندان پزشک هر ۶ ماه.
- افراددیابتی سیگاری، مشکلات دهان بیشتری دارند توصیه به ترک سیگار است.
- اگر در دهان متوجه زخم، قرمزی، خونریزی از لثه شدیدبه دندانپزشک مراجعه کنید.

عوارض کوتاه مدت

کُمای دیابتی: اگر قندخون بیش از حد بالا باشد، فرد در معرض خطر اسیدی شدن خون و حتی رفتن به کُمای دیابتی خواهد بود.

افزایش قندخون یا هایپرگلیسمی

علائم قندخون بالا:

پر خوری، پر نوشی، پراداری، تاری دید، تاخیر در بهبود زخم ها، کاهش وزن شدید بدون علت بیشتر در دیابت نوع ۱، ابتلای بعضی از عفونتهای قارچی

در بسیاری از موارد، قند خون بالا هیچ کدام از علائم فوق را ندارد و شما فقط با

اندازه گیری قندخون خود می‌توانید متوجه آن شوید.

درمان قندخون بالا

اگر قند خون تان بیش از حد بالا رفت، با فواصل زمانی کمتری، قند خون تان را اندازه گیری کنید و با پزشک خود تماس بگیرید.

کاهش قندخون (هایپوگلیسمی): کاهش غیرطبیعی قند خون است که زمانی مطرح