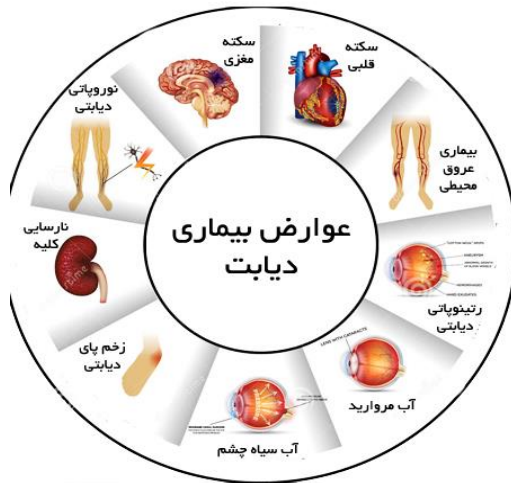




دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه

## دیابت و پیشگیری از عوارض آن



### بیمارستان شهدا سرپلذهاب

(واحد پرستاری آموزش و پیگیری بیمار)

شماره سند: PED-PAM-19-01

تاریخ تدوین: 1401/08/15

تاریخ بازنگری: 1402/08/15

تاریخ بازنگری بعدی: آبان 1403

### تهیه کنندگان:

پیام محمدی (مسئول واحد پرستاری آموزش و

پیگیری بیمار)

پاییز 1401

**توجه:** با توجه به شرایط شما ممکن است پزشکتان واکسن‌های دیگری را به شما پیشنهاد بدهد.

### از دندان‌هایتان مراقبت کنید

حداقل دوبار در روز مسواک بزنید، یک بار در روز نخ دندان بکشید، برنامه معاینات دندان‌ها را حداقل دو بار در سال داشته باشید.



### به پاهای خود توجه کنید

- پاهای خود را هر روز با آب ولرم بشویید.
- پاهای خود را همیشه خشک نگه دارید به ویژه بین انگشتان پا.
- پاهای خود را با لوسیون مرطوب نگه دارید.
- هر روز پاها را از نظر خراش، زخم، قرمزی و التهاب بررسی کنید.
- اگر زخم یا مشکلی در پا داشتید که در مدت کوتاهی بهبود پیدا نکرد با پزشک خود مشورت کنید.

منبع:

برونر و سودارت

### ورزش کنید

خوردن غذاهای سالم و ورزش منظم می‌تواند یک راه مطمئن جهت کنترل فشار خون و کلسترول باشد. البته بعضی اوقات طبق نظر پزشک مصرف دارو نیز لازم است.



### برنامه سالیانه جهت مراقبت بینایی

معاینات سالیانه از جمله بررسی وضعیت بینایی باید انجام شود. افزایش قند خون می‌تواند موجب افزایش رشد غیر طبیعی عروق داخل چشم و خونریزی شبکیه داخل چشم حتی نابینایی شود.

### واکسن‌های خود را به موقع بزنید

**واکسن آنفلوانزا:** توصیه می‌شود در اواخر شهریور و اول پاییز تزریق شود.

**واکسن پنوموکوک:** اغلب اوقات تزریق

واکسن پنوموکوک فقط یک بار نیاز است ولی اگر شما دچار عوارض دیابت شده و یا سن شما 65 و بالاتر است، ممکن است به تزریق 5 ساله تقویت شده نیاز داشته باشید.

## اقداماتی ساده در پیشگیری از عوارض

### سیگار نکشید

اگر شما سیگار می‌کشید یا اشکال دیگری از تنباکو را استفاده می‌کنید از پزشکان کمک بگیرید تا ترک کنید. سیگار کشیدن خطر عوارض دیابت شامل حمله قلبی و سکته مغزی را بالا می‌برد.



### فشار خون و کلسترول خود را تحت کنترل

### قرار دهید

فشار خون بالا و کلسترول نیز می‌تواند به عروق خونی شما آسیب برساند. اگر شما دیابت داشته باشید و دچار افزایش فشار خون و کلسترول باشید، اغلب آسیب بدتر و با سرعت بیشتری رخ می‌دهد.

(3)



درمان این نوع دیابت از طریق کاهش وزن و رعایت رژیم غذایی همراه با ورزش است و در صورتی که به این صورت کنترل نشود از داروهای خوراکی پایین آورنده‌ی قند خون و یا در شرایط خاص از انسولین برای کنترل بیماری استفاده می‌شود.

\*\*\* یک نوع دیگر دیابت نیز وجود دارد که به آن دیابت حاملگی گویند که احتمال ابتلا این مادران به دیابت در آینده بیش تر است.

### عوارض دیابت

به طور کلی دیابت می‌تواند بر اکثر اندام‌های حیاتی مانند قلب و عروق، مغز، کلیه‌ها، چشم و پاها اثر منفی بگذارد.

برای پیشگیری از عوارض فوق باید قند خون را کنترل کرد تا میزان آسیب کم شود، و یاد بگیرید چگونه قندخون خود را مدیریت کنید.

(2)

## تعریف دیابت

مواد غذایی مانند کربوهیدرات‌ها برای اینکه در بدن مورد استفاده قرار گیرند نیاز به انسولین و گیرنده‌های سالم آن در سلول‌های بدن دارند، اگر انسولین نباشد یا کم باشد یا گیرنده‌های سلول سالم نباشد قندها در خون بالا می‌روند و بیماری دیابت ایجاد می‌شود.

### انواع دیابت

• **نوع 1:** در این نوع دیابت انسولین در بدن ترشح نمی‌شود. فرد باید تحت درمان با انسولین قرار گیرد، شروع بیماری ناگهانی و معمولاً در سنین کودکی و نوجوانی است،



• **نوع 2:** در این نوع دیابت، اغلب اشکال

در کارآیی انسولین است. شروع تدریجی دارد و بیش تر در افراد بزرگسال چاق و کم تحرک دیده می‌شود.

(1)