

دیابت چیست؟

دیابت یک بیماری مزمن است که در آن سطح قند خون فرد به طور مداوم بالا می ماند. این وضعیت ناشی از نقص در ترشح انسولین از لوزالمعده، یا عدم واکنش مناسب سلول های بدن به انسولین (مقاومت به انسولین)، یا ترکیبی از هر دو عامل است. در نتیجه، بدن قادر نیست قند موجود در خون را به طور مؤثر وارد سلول ها کند، که منجر به افزایش سطح قند خون می شود.



آموزش

مراقبت در دیابت



واحد آموزش

انواع دیابت:

۱. دیابت نوع ۱

این نوع دیابت بیشتر در جوانان بروز می کند، ولی ممکن است در هر سنی ظاهر شود. ویژگی بارز آن بروز ناگهانی و حاد است. در افراد مبتلا به دیابت نوع ۱، تولید انسولین در پانکراس به طور کامل یا قابل توجهی کاهش یافته یا متوقف می شود، بنابراین نیاز به تزریق روزانه انسولین برای کنترل قند خون دارند. این بیماری ناشی از حمله خودایمنی است که سلول های بتای پانکراس را تخریب می کند.

۲. دیابت نوع ۲

در این نوع دیابت، بدن نسبت به انسولین مقاوم می شود. در ابتدا، کنترل قند خون معمولاً با اصلاح شیوه زندگی مانند رژیم غذایی سالم و کاهش وزن امکان پذیر است. در صورت عدم کنترل مناسب، داروهای خوراکی پایین آورنده قند خون تجویز می شود، و در مواردی که داروهای خوراکی مؤثر نباشند، تزریق انسولین ضرورت پیدا می کند.

۳. دیابت بارداری

این نوع دیابت در دوران بارداری و به دلیل ترشح هورمون های جفتی که مقاومت به انسولین را افزایش می دهند، رخ می دهد. دیابت بارداری معمولاً در هفته های ۲۴ تا ۲۸ بارداری با غربالگری تشخیص داده می شود. پس از زایمان، سطح قند خون مادر به حالت نرمال برمی گردد، اما زنان مبتلا به دیابت بارداری باید تحت نظر باشند، زیرا احتمال بروز دیابت نوع ۲ در آینده در آنها افزایش می یابد.



علائم و نشانه های دیابت

- پر خوری، پرنوشی و پرادراری
- کاهش وزن بدون علت مشخص
- احساس خستگی و بی حالی
- ضعف و کاهش نیرو
- تغییرات ناگهانی در بینایی
- گزگز و بی حسی در دست ها و پاها
- خشکی و ترک خوردگی پوست
- التیام کند زخم ها و عفونت های مکرر



درمان و مدیریت دیابت

- درمان دیابت نوع ۱:

تزریق منظم انسولین، همراه با رعایت رژیم غذایی مناسب و فعالیت بدنی منظم، کلید مدیریت این نوع دیابت است. آموزش بیمار درباره نحوه تزریق انسولین و کنترل قند خون اهمیت بالایی دارد.



درمان دیابت نوع ۲:

تغییر سبک زندگی شامل تغذیه سالم، فعالیت بدنی منظم، کاهش وزن و کنترل استرس، پایه درمان است. در صورت عدم کنترل قند خون، داروهای خوراکی و در موارد نیاز، انسولین تجویز می شود.

نکات و راهکارهای پیشگیری و کنترل

- کنترل وزن بدن و کاهش چربی شکمی
- تغذیه سالم و محدود کردن مصرف مواد قندی
- پرهیز از چربی های اشباع و مصرف مواد غذایی غنی از سبزیجات
- فعالیت بدنی منظم و ورزش
- تغذیه متعادل با تمرکز بر کربوهیدرات های پیچیده
- مصرف پروتئین های سالم
- نظم در وعده های غذایی و میان وعده ها
- مراقبت و بررسی های منظم سالانه چشمی
- ارزیابی عملکرد کلیه ها
- بررسی معاینه منظم پاها
- * (بررسی روزانه پاها برای شناسایی هرگونه زخم، بریدگی، تاول، قرمزی یا تورم - شست و شوی پاها با آب ولرم و خشک کردن کامل آن ها، به خصوص بین انگشتان - مرطوب سازی پوست پاها با کرم های مرطوکننده غیر الکلی، ولی جلوگیری از مرطوب کردن بین انگشتان - کوتاه کردن ناخن ها به صورت مستقیم و با ابزار تمیز - پوشیدن کفش مناسب و راحت با گردش هوا - استفاده از جوراب های نخی تمیز و بدون زائده های برآمده - مراجعه منظم به پزشک برای معاینه و مراقبت های تخصصی - قبل از شست و شوی پاها، دمای آب را ابتدا با دستان کنترل کنید)
- عدم خود درمانی و قطع خودسرانه داروها
- کنترل و ثبت مداوم قند و فشار خون