PA.NM.۱۴۰۱/۳

مرکز آموزشی درمانی شهید مطهری مرودشت

دیابت

(ویژه آموزش به بیمار)

تهیه و تنظیم: زهرا همایون(کارشناس پرستاری)

تهیه شده در:تابستان ۱۴۰۱

تائید شده توسط:دکتر مجید علمداری

(متخصص داخلی)

منبع:کتاب آموزش به مددجو - برونر سودارث۲۰۱۸

دیابت یا همان بیماری قند که متاسفانه بسیاری را به خود مبتلا کرده است، یک نوع اختلال متابولیک و سوخت و سازی در بدن است که به واسطه ی آن توانایی تولید انسولین در بدن از بین می رود و یا سوخت و ساز کامل گلوکز کاهش می یابد. به همین دلیل میزان قند خون افزایش می یابد که به آن هایپرگلیسمی می گویند.

دو نوع اصلی دیابت عبارت اند از:

- ✓ در دیابت نوع ۱، تخریب سلول های بتا در پانکراس منجر به نقص تولید انسولین می شود.
- ✓ در دیابت نوع ۲، مقاومت پیشرونده بدن به انسولین وجود دارد که در نهایت ممکن است به تخریب سلول های بتا پانکراس و نقص کامل تولید انسولین منجر شود.

دیابت نوع ۱

عوامل متعددی از جمله عوامل ژنتیکی و آلوده شدن به ویروس های خاص می توانند باعث ابتلا به دیابت نوع ۱ می شود. هر چند دیابت نوع ۱ معمولاً در کودکی و نوجوانی رخ می دهد. اما امکان ابتلا بزرگسالان نیز به این بیماری وجود دارد.

علائم و نشانه های دیابت نوع ۱ در بدن :

- ✓ گرسنگی شدید و افزایش اشتها
- ✓ بی حسی یا سوزن سوزن شدن در پاها
- ✓ تشنگی شدید
- ✓ خشکی دهان
- ✓ ادرار پی در پی
- ✓ تاری دید
- ✓ از دست دادن هوشیاری
- ✓ کاهش وزن غیر عادی
- ✓ خشکی و بی حالی

دیابت نوع ۲

دیابت نوع ۲،که به عنوان دیابت بزرگسالی یا غیر وابسته به انسولین شناخته می شود، به علت عدم توانایی بدن در تولید انسولین کافی و یا ناتوانی استفاده ی بهینه از انسولین تولیدی رخ می دهد (حالتی که به آن مقاومت در برابر انسولین گفته می شود.

علت ابتلا به دیابت نوع ۲

عوامل متعددی چون اضافه وزن و چاقی (به خصوص چاقی شکمی) ، عدم فعالیت بدنی، سن بالای ۴۰ سال ، رژیم غذایی نامناسب (غذای پر کالری و غیر مغذی) و یا وراثت نقش دارد.

علائم دیابت نوع ۲

تقریباً مشابه علائم دیابت نوع ۱ است ، که اصلی ترین آن ها شامل :

- ✓ بی حسی یا سوزش دست و پا
- ✓ تشنگی و پر نوشی
- ✓ خستگی زیاد و غیر قابل توجیه
- ✓ پرادراری
- ✓ عفونت مکرر لثه ، پوست و مثانه
- ✓ تاری دید
- ✓ زود رنجی و تحریک پذیری
- ✓ عدم بهبودی زخم ها

عوارض درمان دیر هنگام دیابت

- ✓ عارضه چشمی که ممکن است به نابینایی کامل ختم شود
- ✓ بیماری قلبی –عروقی : که منجر به سکته های قلبی و مغزی می شود.
- ✓ نفروپاتی یا بیماری کلیوی : که ممکن است باعث از کار افتادگی کامل کلیه شود .
- ✓ نوروپاتی یا آسیب دیدگی اعصاب : باعث ایجاد زخم در پاها و نیز قانقاریا شده که منجر به قطع عضو می شود.

تغذیه و رژیم غذایی دیابتی ها

- ❖ غذاهایی که شما مصرف می کنید در میزان قند خون شما تاثیر دارند.
- ❖ از مهمترین اصول تغذیه در دیابت این است که غذا را همیشه در ساعت معین میل کنید تا میزان قندخون بدنتان همیشه در حالت متعادل و مناسب باقی بماند.
- ❖ غذاها را در دفعات زیاد و حجم کم برای هر وعده استفاده کنید.
- ❖ مواد غذایی در چند گروه تقسیم بندی می شود که عبارتند از: نان و غلات، میوه و سبزی ، گوشت ، لبنیات و چربی ها که مصرف هر یک باید با توجه به مقدار نیاز بدن افراد به انرژی باشد پس در مصرف هیچ کدام افراط نکنید.
- ❖ حتی الامکان از مصرف مواد قندی ساده مثل مربا، عسل، قند و شکر،آب نبات ، انواع شربت،ساندیس، نوشابه،شیرینی ها و ژله خودداری کنید زیرا این قندها به سرعت وارد خون می شود و قند خون را به طور ناگهانی بالا می برد.
- ❖ مواد نشاسته ای مثل نان، برنج، ماکارونی سرعت جذب کمتری دارند ولی توجه کنید که بیشتر از مقدار توصیه شده در رژیم خود مصرف نکنید.
- ❖ مصرف زیاد چربی با بیماری های قلبی ارتباط دارد با توجه به این که بیماران دیابتی بیشتر از افراد عادی در معرض ابتلا به بیماریهای قلبی هستند ، بهتر است که مصرف چربی ها را کم کنند
- ❖ بیشتر از غذاهای آب پز، کبابی یا بخار پز استفاده کنید.
- ❖ از گوشت بدون چربی استفاده کنید. از گوشت گاو، گوساله و گوسفند کمتر و از مرغ و ماهی بیشتر استفاده کنید.
- ❖ از لبنیات کم چرب و پاستوریزه استفاده کنید و تا حد امکان کره و خامه را حذف نمایید.
- ❖ از مصرف پوست مرغ و ماهی که دارای چربی زیاد است خودداری کنید.
- ❖ از روغن حیوانی،پیه،دنبه،کله پاچه و سیرابی استفاده نکنید.
- ❖ از مصرف انواع سوسیس،کالباس، سس های سالاد ، غذاهای آماده و کنسروی خودداری کنید.
- ❖ بیشتر از روغن های نباتی به خصوص روغن مایع،روغن زیتون و کنجد استفاده کنید.
- ❖ از مواد غذایی که دارای فیبر زیادی هستند ، بیشتر استفاده کنید مانند سبزیجات ،میوه ها،حبوبات،نان تهیه شده از آرد سبوس دار مثل نان سنگک و بربری.
- ❖ بهترین نوشیدنی آب و چای بدون شکر با اضافه کردن یک برش لیموی تازه است.
- ❖ نمک مصرفی خود را به حداقل برسانید زیرا مصرف زیاد نمک منجر به افزایش فشار خون می شود.
- ❖ از گیاهان معطر و ادویه هایی که فاقد نمک هستند برای طعم دادن به غذا استفاده کنید.
- ❖ اگر چربی خونتان کنترل است در هفته ۱-۲ عدد تخم مرغ می توانید استفاده کنید.

فعالیت بدنی

- o یکی از درمان های اساسی مخصوصا در دیابت نوع ۲ فعالیت بدنی منظم است.
- o بهترین زمان برای ورزش کردن ۲-۱ ساعت بعد از خوردن غذا است
- o بهترین نوع ورزش برای افراد دیابتی ورزش های هوازی مانند پیاده روی ، دویدن آهسته، قایق سواری طناب زدن دوچرخه سواری ،شنا و اسکی میباشد.
- o همیشه قبل و در طول فعالیت ورزشی مایعات فراوان (آب بهترین مایع ،هرنیم ساعت یک لیوان) بنوشید.

پیگیری های مورد نیاز

- ➢ لازم است شما تحت نظر پزشک خود باشید و بر اساس صلاحدید ایشان هرچندوقت (مثلا هر ۶-۳ ماه)ویزیت شوید.
- ➢ نکات مهمی که در هر ویزیت بررسی می شود شامل : اندازه گیری فشارخون ، قندخون ،وزن ، قد ، محل تزریق انسولین ، بررسی حرکات مفصلی و معاینه ته چشم است .
- ➢ چک قندخون با گلوکومتر چندین بار در روز در صورت کنترل نبودن میزان قند
- ➢ انجام آزمایش قندخون ناشتا و ۲ ساعت بعد از غذا در آزمایشگاه به طور ماهانه یا هر ۳ ماه
- ➢ آزمایش هموگلبین A1C به صورت دوره ای هر سه ماه
- ➢ آزمایش ادرار از نظر بررسی ظهور پروتئین یا کتون در ادرار به طور سالانه
- ➢ آزمایشات کلیوی و بررسی چربی خون یکبار در سال
- ➢ معاینات چشمی به طور سالانه یا هردوسال
- ➢ معاینات دندانپزشکی هر سال

با آرزوی سلامتی☺