

عوارض دیابت



واحد آموزش به بیمار بیمارستان آیت الله طالقانی

تهیه کننده: نیلا سلیمانی اصل

سوپروایزر آموزش به بیمار

تایید کننده: دکتر زینب کریمی

متخصص بیماریهای داخلی

تاریخ تهیه: 1401/08/09

تاریخ بازنگری: 1404/08/09

منبع: کتاب داخلی_جراحی بروتر سودارث

۷. زخم پای دیابتی

در بیماران دیابتی به دلیل افزایش قند خون، به مرور حس درد و لمس دست و پا کاهش می یابد و به همین علت این بیماران برای جلوگیری از آسیب به پاهای خود، توصیه می شود اقدامات زیر را انجام دهند:

- کنترل قند خون، اجتناب از چاقی، رعایت بهداشت پا، شستن روزانه جوراب ها و پاها با آب ولرم. (برای تشخیص سردی و گرمی آب از آرنج خود استفاده کنید)
- کوتاه کردن با دقت ناخن ها و صاف کردن زاویه ناخن ها با سوهان.
- به هیچ عنوان پا برهنه راه نروید و از جوراب های نرم و ضخیم نخی یا کتان و از کفش های راحت جادار پنجه گرد چسب دار استفاده کنید.
- هر روز کفش خود را از نظر پارگی، وجود ریگ یا هر چیز دیگری که به پای شما آسیب میزند بررسی کنید.
- عصر هر روز تمامی قسمت های زخم یا هر مشکل دیگری به دقت مشاهده و لمس کنید.



۶. افت قند خون

افت قند خون به قند خون کمتر از ۷۰ در بیماران دیابتی و کمتر از ۶۰ در افراد غیر دیابتی اطلاق می شود؛ که به علت مصرف مقادیر بالاتر از حد نیاز داروهای ضد دیابت همانند انسولین و افزایش فاصله بین وعده های غذایی، فعالیت ورزشی بیش از حد، مصرف الکل، مواد مخدر و... اتفاق می افتد.

- اندازه گیری مرتب قند خون و افزایش تعداد وعده های کم حجم غذایی برای پیشگیری از افت قند خون مفید است.
- در صورت افت قند خون ۳ حبه قند یا یک قاشق عسل یا نصف لیوان آبمیوه مصرف کنید.
- اگر پس از ۱۵ دقیقه قند خون بالای ۷۰ نرسید، موارد بالا تکرار شود و اگر رفع شد سپس نان و پنیر یا یک لیوان شیر مصرف کنید.

عوارض دیابت بدانیم و اقدام کنیم

۱- قلبی و عروقی

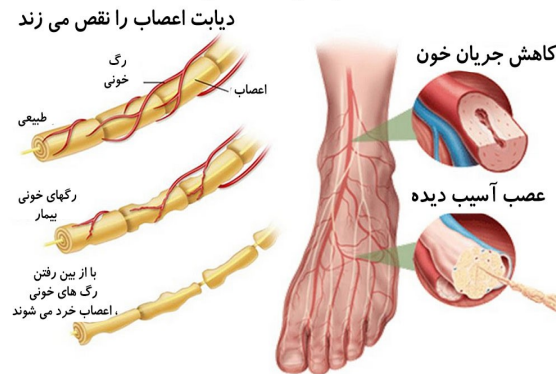
بیماری‌های قلبی و عروقی عامل دوسوم مرگ‌ومیرهای ناشی از دیابت هستند؛ بیماران مبتلا به دیابت، دوبرابر سایر افراد احتمال دارد که به بیماری‌های قلبی و یا سکنه‌های مغزی دچار شوند.

پیشگیری:

- ورزش کنید، وزن ایده‌آل داشته باشید
- غذای خوب بخورید .
- داروها را به موقع مصرف کنید.



نوروپاتی دیابتی



۲- نوروپاتی یا آسیب اعصاب

به آسیب اعصاب که متعاقب بیماری دیابت ایجاد می‌شود، نوروپاتی دیابتی گفته می‌شود. نیمی از مبتلایان به دیابت دچار نوروپاتی می‌شوند. این مسئله بیشتر افرادی را درگیر می‌کند که سال‌های طولانی از ابتلایشان به دیابت می‌گذرد.

۳- عوارض پوستی

پیشگیری: پوستتان را تمیز نگه دارید. از دوش یا حمام بسیار داغ استفاده نکنید. از لوسیون استفاده کنید اما آن را به لای انگشت پاهایتان نزنید. اجازه ندهید پوستتان خشک شود.

۴- عوارض چشمی:

انجام منظم معاینات چشمی سالانه می‌تواند تا حد زیادی از بروز عوارض چشمی پیشگیری کند. در بسیاری از مواقع عوارض چشمی علامت اولیه‌ای ندارند؛ اما معاینات سالیانه می‌تواند پیشرفت آن‌ها را زودتر تشخیص دهد. بهتر است درباره فواصل لازم بین معاینات چشمی با پزشک خود مشورت کنید.

۵- عوارض کلیوی

