

بسم الله الرحمن الرحيم

آنچه باید درباره

بیماری دیابت

بدانید

تالیف: گروه آموزش و تحقیق
موسسه علمی یادمان اندیشه سلامت



- پیش گفتار: ----- ۵
- بخش ۱: انواع دیابت و علائم آن ----- ۷
- فصل اول: دیابت چیست؟ ----- ۹
- گلوکز (قند خون) چیست؟ ----- ۱۰
- لوزالمعده چیست؟ ----- ۱۱
- انواع دیابت: ----- ۱۲
- دیابت نوع یک: ----- ۱۳
- دیابت نوع دو: ----- ۱۴
- دیابت پنهان: ----- ۱۵
- دیابت حاملگی: ----- ۱۶
- فصل دوم: عوامل خطر ساز ----- ۲۳
- پیشگیری از دیابت نوع دو چگونه است؟ ----- ۲۴
- علائم دیابت نوع دو: ----- ۲۶
- بخش دوم: اصول درمان دیابت ----- ۳۱
- فصل اول: چگونه می توان دیابت را کنترل نمود؟ ----- ۳۳
- مدیریت دیابت ----- ۳۵
- فصل دوم: اصلاح شیوه زندگی ----- ۳۹
- رژیم غذایی مناسب ----- ۴۰
- گروه های غذایی ----- ۴۲
- افزایش فعالیت بدنی و ورزش ----- ۵۴
- کنترل وزن: ----- ۶۰
- مدیریت استرس: ----- ۶۳
- فصل سوم: درمان های دارویی ----- ۶۷
- ب. درمان با انسولین ----- ۷۲
- آماده کردن انسولین: ----- ۷۵
- انسولین را در چه مناطقی می توان تزریق نمود؟ ----- ۷۷
- انسولین چگونه تزریق می شود؟ ----- ۷۸
- مراحل تزریق انسولین ترکیبی چگونه است؟ ----- ۸۱
- تزریق با کمک قلم انسولین ----- ۸۵
- فصل چهارم: انجام مرتب آزمایشات ----- ۸۹
- آزمایش قند خون ----- ۹۰
- آزمایش کراتینین خون ----- ۹۷
- آزمایش آلبومین ادرار ----- ۹۷



- آزمایش هموگلوبین قند دار شده: ----- ۹۸
- آزمایش کتون ادرار: ----- ۹۸
- فصل پنجم: مراجعه‌های پزشکی دوره ای چگونه باشد؟** ----- ۹۹
- فصل ششم: موقعیت‌های مختلف زندگی** - ۱۰۵
- مسافرت بیمار دیابتی: ----- ۱۰۶
- نگهداری و حمل انسولین در مسافرت: ----- ۱۰۹
- کار: ----- ۱۱۰
- ابتلا به بیماری‌ها ----- ۱۱۰
- بخش سوم: عوارض دیابت** ----- ۱۱۳
- فصل اول: عوارض کوتاه مدت** ----- ۱۱۵
۱. افت ناگهانی قندخون (هیپوگلیسمی): --- ۱۱۶
۲. قندخون بالا (هیپرگلیسمی): ----- ۱۲۶
۳. افزایش اسیدهای خون ----- ۱۲۹
- فصل دوم: عوارض طولانی مدت** ----- ۱۳۳
۱. آسیب عصبی (نوروپاتی): ----- ۱۳۴
۲. آسیب کلیوی: ----- ۱۳۹
۳. آسیب‌های چشمی در سنین بالا ایجاد شده
- و عبارتند از: ----- ۱۴۰
۴. بیماری قلبی عروقی: ----- ۱۴۱
۵. پرفشاری خون: ----- ۱۴۲
۶. عوارض پوستی: ----- ۱۴۲
۷. عوارض روحی روانی دیابت: ----- ۱۴۳
۹. عفونت: ----- ۱۴۳
۱۰. پای دیابتی: ----- ۱۴۵
- چگونه می‌توان از بروز عوارض دیابت نوع دو جلوگیری کرد؟ ----- ۱۵۹



دیابت بیماری است که بر چگونگی استفاده بدن از گلوکز اثر می‌گذارد. دیابت بیماری مزمنی است که تا آخر عمر با بیمار همراه است، اما قابل کنترل می‌باشد. یک فرد دیابتی می‌تواند مانند یک فرد سالم زندگی کند، به شرط آن که قند خونس را کنترل کند.

این بیماری سیر پیش رونده ای دارد، پس فرد مبتلا باید حتما تحت مراقبت باشد تا بتواند سیر پیشرفت بیماری را کند، قند خون را کنترل و از ایجاد عوارض ناشی از این بیماری جلوگیری کند.

گلوکز (قند خون) چیست؟

گلوکز قندی است که بدن به عنوان سوخت اصلی از آن استفاده می‌کند. همانطور که یک ضبط صوت برای روشن شدن به باتری نیاز دارد، بدن ما نیز برای فعالیت به گلوکز نیاز دارد. چگونه گلوکز (قند خون) در بدن استفاده می‌شود؟

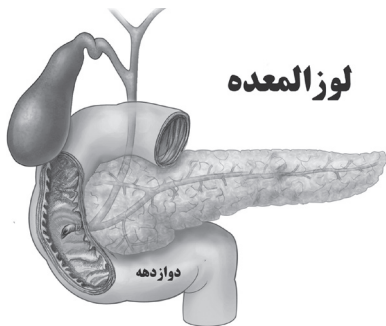


نحوه استفاده بدن از قند خون به صورت زیر می‌باشد:

۱. غذایی که می‌خوریم، جذب شده و به صورت قند وارد جریان خون می‌شود.
۲. افزایش قند خون باعث تحریک سلول‌های لوزالمعده شده و انسولین به داخل جریان خون وارد می‌شود.
۳. انسولین کمک می‌کند که قند وارد سلول‌های بدن، به ویژه عضلات، مغز و سلول‌های کبد شود.
۴. بدن با سوزاندن قند انرژی مورد نیاز خود را به دست می‌آورد.

لوزالمعده چیست؟

لوزالمعده یا پانکراس غده‌ای در بدن ماست که در زیر و پشت معده قرار دارد. این غده با ترشح انسولین، قند خون را تنظیم می‌کند.





انسولین:

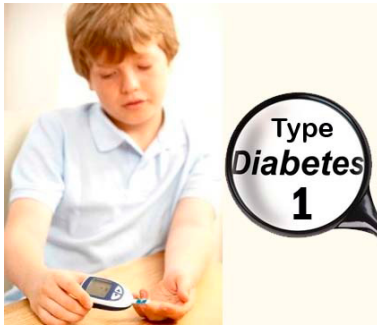
انسولین همانند کلیدی است که درب‌های ورود قند به سلول را باز می‌کند. این هورمون به قند اجازه می‌دهد به سلول وارد شود. اگر فردی دیابت داشته باشد بدن نمی‌تواند انسولین کافی بسازد و یا انسولین به طور صحیح عمل کند، در نتیجه قند وارد سلول نشده و سطح قند خون افزایش می‌یابد.

انواع دیابت:

دو نوع اصلی دیابت وجود دارد:

- ◀ دیابت نوع یک
- ◀ دیابت نوع دو





دیابت نوع یک:

به این نوع دیابت، دیابت وابسته به انسولین یا دیابت نوجوانی نیز گفته می‌شود و ۵ تا ۱۰ درصد از موارد ابتلا به دیابت را به خود اختصاص می‌دهد. در این نوع دیابت لوزالمعده قادر به ساختن انسولین نمی‌باشد.

بدن همچنان با مصرف غذا، قند دریافت می‌کند، اما قند

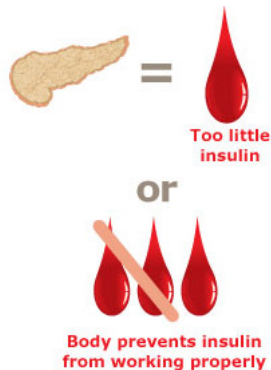
نمی‌تواند وارد سلول شود. در نتیجه بدن نمی‌تواند از قند غذا استفاده کند و بیمار کاهش وزن شدید پیدا می‌کند. این بیماران حتماً به انسولین نیاز دارند.

با توجه به علائم شدید، دیابت نوع یک به سرعت تشخیص داده شده و درمان سریع شروع می‌گردد. در مورد این نوع دیابت به طور مفصل در کتاب دیابت نوع یک توضیح داده شده است.





دیابت نوع دو:



به این نوع دیابت، دیابت غیر وابسته به انسولین یا دیابت بزرگسالان نیز گفته می‌شود. شایع‌ترین نوع دیابت که حدود ۹۰ تا ۹۵ درصد از کل موارد ابتلا به دیابت را به خود اختصاص می‌دهد.

در دیابت نوع دو، لوزالمعده انسولین می‌سازد ولی ترشح آن کم است یا در بدن به درستی عمل نمی‌کند، زیرا سلول‌ها نسبت به عمل انسولین مقاومت می‌کنند که دلیل اصلی این مقاومت، چاقی و انباشته شدن چربی در اطراف سلول‌هاست.

(عدم وجود انسولین کافی منجر به بسته شدن ورودی سلول‌ها و افزایش قند در خون می‌گردد، در حالی که لوزالمعده همچنان به ساختن انسولین ادامه می‌دهد تا قند را وارد سلول کند. ولی سرانجام خسته شده و در نتیجه سطح قند خون بالا و بالاتر می‌رود).



رژیم غذایی مناسب

هدف از کنترل دیابت این است که بین مصرف غذا، میزان فعالیت و مقدار انسولین مصرفی تعادلی برقرار شود که مقدار قند خون تا حد امکان به میزان طبیعی نزدیک باشد.

سه گروه اصلی که انرژی بدن را تامین می کنند عبارتند از:

◀ **کربوهیدرات‌ها یا مواد قندی:** که اولین منبع انرژی هستند.

◀ **پروتئین‌ها:** که برای ترمیم بافتهای

بدن و ساخت بافتهای جدید نیز مورد

استفاده قرار می گیرند.

◀ **چربی‌ها:** بدن برای انجام بعضی از

اعمال و وظایف به آن احتیاج دارد و به

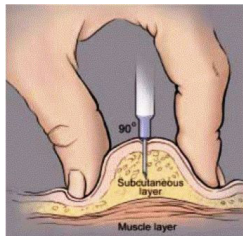
عنوان یک منبع انرژی نیز عمل می کند.





همه‌ی این مواد برای حفظ سلامتی، ضروری هستند. ولی مقدار نیاز بدن به هر یک از آنها فرق می‌کند. کودکانی که در حال رشد هستند بیش از بالغین به پروتئین احتیاج دارند.

شما باید از انواع مختلف مواد غذایی، همچنین ویتامین‌ها و مواد معدنی استفاده کنید. بهترین راه این است که با یک پزشک یا کارشناس تغذیه مشاوره کنید تا مقدار انرژی مورد نیاز شما محاسبه و نحوه‌ی توزیع آن بین وعده‌های غذایی، تعیین شود. پزشک یا کارشناس تغذیه، مقدار مورد نیاز هر یک از این مواد را تعیین و راهنمایی می‌کند تا در برنامه‌ی غذایی، مقادیر و انواع مناسبی از این مواد گنجانده شود.



الف. از تزریق در قسمتهایی که متورم، ضخیم، خیلی نازک یا عفونی هستند پرهیز کنید.

ب. به علت افزایش گردش خون اندامها به هنگام ورزش جذب انسولین زیاد می‌شود و خطر کاهش قند خون وجود دارد بنابراین بهتر است انسولین در زمان ورزش در شکم تزریق شود.

پ. استفاده از کیسه یا حمام آب داغ می‌تواند میزان جذب انسولین را افزایش دهد. (در این خصوص با پزشک خود مشورت کنید).

انسولین چگونه تزریق می‌شود؟

۱. محلی برای تزریق در نظر گرفته شود.
۲. در صورت دستور پزشک یا پرستار با یک پنبه الکلی، محل تزریق را تمیز کنید. در غیر این صورت نیازی به پنبه الکلی نیست فقط کافی است پوست تمیز باشد.



۳. سرنگ را مانند مداد نگه دارید و

بدون این که دست به سر سوزن
برخورد کند سرپوش سوزن را
بردارید.

۴. اطراف محل تزریق را با دست
دیگر کمی فشار دهید. نباید به
جایی که قرار است سوزن وارد
پوست شود دست بزنید.

۵. سوزن را به سرعت با زاویه ۹۰-
۴۵ درجه به داخل پوست فرو ببرد.
زاویه‌ی ورود سر سوزن، بستگی به



- میزان چاقی و چربی زیر پوستی دارد. در افراد لاغرتر زاویه‌ی ۴۵ درجه یا کمتر و در افراد چاق‌تر حتی ممکن است زاویه تا ۹۰ درجه مناسب باشد.
۶. با یکی از انگشتان آزاد، پیستون را کمی به بیرون بکشید و در صورت عدم مشاهده‌ی خون در سرنگ، پیستون را به طور کامل به داخل فشار دهید. در صورتی که پس از بیرون کشیدن پیستون، خون وارد سرنگ شود، باید سوزن را بیرون بکشید، در پوش آن را بگذارید و آن را دور بیندازید و دوباره مراحل کشیدن و انجام تزریق را در یک محل جدید اجرا کنید.
۷. پس از تزریق باید چند ثانیه صبر کنید و سپس سر سوزن را خارج نمایید.
۸. سرپوش سر سوزن را، روی آن قرار دهید. (در صورت رعایت بهداشت می‌توان یک سرنگ را تا چند نوبت نیز استفاده کنید).
۹. سوزن‌ها و سرنگ‌های مصرف شده را در ظرف محکمی مثل قوطی چای یا یک قوطی فلزی، با در محکم جمع آوری کنید. این ظرف را از دسترس کودکان دور نگه دارید. می‌توانید ظرف‌های



مخصوص جمع‌آوری سرنگ‌های مصرفی را از فروشگاه‌های لوازم طبی تهیه نمایید. پس از مدتی که ظرف حاوی سر سوزن پر شد، ظرف را همراه سرنگ‌های مصرفی در سطل زباله بیندازید.

۱۰. پس از تزریق، موارد لازم مانند تاریخ، زمان و محل تزریق را یادداشت کنید. می‌توانید از یک تصویر بدن روی یک برگه‌ی کاغذ استفاده نمایید و هر قسمت از بدن را که انسولین به آن تزریق شده است را روی تصویر علامت بزنید و تاریخ آن را یادداشت کنید.

مراحل تزریق انسولین ترکیبی چگونه است؟



ممکن است پزشک، مخلوطی از دو انسولین را برای شما تجویز کند. می‌توان با مخلوط کردن انسولین کوتاه اثر (رگولار) و انسولین متوسط اثر (NPH) این پی‌اچ) در یک سرنگ، تزریق را یک مرتبه انجام داد.

قبل از تزریق وسایل مورد نیاز که شامل: انسولین کوتاه اثر (رگولار) و انسولین متوسط اثر (NPH) این پی‌اچ)، سرنگ انسولین، پنبه‌ی الکلی است