



دانشگاه علوم پزشکی شیراز

بیمارستان حضرت ولیعصر ارسنجان

آموزش به بیماران دیابتی



نویسنده مدرک	ناهید ابراهیمی / کارشناس پرستاری
تایید کننده علمی	دکتر پناهی / متخصص داخلی
تاریخ تهیه	بهار ۱۴۰۲
منبع	کتاب پرستاری برونر سوارث
کد سند	Pa-B1-51/01

دیابت چیست؟

دیابت بیماری است که قندخون از مقدار طبیعی (۷۰-۱۱۰) بیشتر می شود و بعلت اختلال در ترشح انسولین (هورمونی که توسط پانکراس یا همان لوزالمعده ترشح می شود) و یا نقص در عملکرد انسولین ترشح شده می باشد.

انواع دیابت:

۱. نوع اول: ۱۰٪ انواع دیابت را شامل می شود و در هر سنی ممکن است رخ بدهد و علت آن عدم ترشح انسولین بعلت نابود شدن سلولهای پانکراس است که این گروه حتماً باید انسولین مصرف کنند.
۲. نوع دوم: ۹۰٪ انواع دیابت را معمولاً شامل می شود و در افراد سالمند و میانسال شایع تر است و علت آن در ابتدا نقص در عملکرد انسولین و سپس کاهش ترشح انسولین می باشد.

۳. دیابت به دنبال برخی بیماریها

۴. دیابت به دنبال مصرف برخی داروها

۵. دیابت زمان بارداری

علائم دیابت:

در دیابت نوع ۲ معمولاً بی علامت است اما علائم کلی دیابت شامل: پر ادراری، پرنوشی، پراشتهایی است.

درمان دیابت:

درمان دیابت دارای پنج محور اساسی می باشد:

۱- تغذیه درمانی ۲- ورزش منظم ۳- پایش و کنترل قندخون ۴- دارو درمانی ۵- آموزش

۱- تغذیه درمانی:

اساس درمان دیابت، رژیم غذایی می باشد که هر فرد دیابتی می بایست تحت نظر یک متخصص تغذیه باشد. در افراد دیابتی نوع ۲ که چاق می باشند کاهش وزن کلید درمان است و کاهش وزن باعث مصرف بهتر انسولین توسط سلولها و در نتیجه تنظیم قندخون و کاهش بیماریهای قلبی، عروقی در درازمدت می شود.

نکات مهم تغذیه درمانی:

تعداد وعده های غذایی به ۶ وعده غذایی (۳ اصلی و ۳ میان وعده) تقسیم می شود که می بایست تمامی ترکیبات غذایی ضروری مثل ویتامینها، مواد معدنی

وجود داشته باشد و تمام گروههای غذایی: نان و غلات، میوه، سبزی ها، شیر و لبنیات و گوشت را دار باشد. غذاهای حاوی فیبر مانند سبزیجات و میوه جات پخته یا خام و حبوبات را در رژیم غذایی بگنجانید. از روغنهای مناسب مانند روغن زیتون، مغزها و ماهی استفاده شود و از غذاهای پرچرب پرهیز شود.

برچسب بهداشتی غذاها را بخوانید تا حاوی قند (عسل و شکر) نباشند. گوشت ماکیان، ماهی و سویا سالم تر از گوشت قرمز می باشد. ضمناً از خوردن جگر و کله پاچه خودداری شود.

۲- ورزش:

حداقل ۳ روز در هفته هر روز ۶۰-۲۰ دقیقه ورزش ملایم انجام دهید. البته در هوایی که نه سرد و نه گرم باشد. اگر قند خون هنوز تنظیم نشده است، از انجام تمرینات ورزشی سنگین خودداری شود. از کفش مناسب و وسایل محافظتی استفاده شود و بعد از ورزش پاها بررسی و مشاهده شود.

۳- پایش و کنترل قندخون:

توسط دستگاهی بنام گلوکومتر در منزل انجام می شود که قندخون ناشتا بین ۹۰ تا ۱۳۰ و بعد از غذا خوردن باید تا ۱۸۰ باشد که در دیابت نوع ۲ باید دو بار در روز و در نوع اول به دفعات بیشتری بررسی شود.

۴- دارودرمانی:

داروهای کاهنده قندخون اغلب بصورت قرصهای خوراکی یا انسولین تزریقی می باشد که می بایست در زمان معین و به میزان مشخص دستور داده شده باشد.

۵- آموزش:

دیابت یکی از مهمترین علل نابینایی، قطع عضو و نارسایی کلیه ها است بنابراین با مراقبت صحیح از بروز این عوارض پیشگیری کنید.

انجام معاینات چشم: سالیانه یکبار، ادرار از نظر وجود پروتئین در ادرار، چربی خون حداقل سالیانه یکبار و چک فشار خون ۱۵ درصد از افراد دیابتی عوارض خطرناک پاها را تجربه می کنند که علت آن از بین رفتن حس درد و نارسایی گردش خون در اندامهای انتهایی و سرکوبی سیستم ایمنی می باشد. بنابراین بررسی مرتب پاها از نظر

وجود زخم انجام شود. پاها را هر روز از نظر وجود بریدگی، تاول و علائم عفونت از جمله قرمزی، وجود ترشح و گرمی غیرطبیعی و تورم بررسی کنید.

هر روز پاها را با آب ولرم بشوئید و سپس خوب خشک کنید بخصوص بین انگشتان و لایه نازکی از کرم مرطوب کننده روی پاها البته به جز بین انگشتان بمالید. ناخنهای پا را بطور مستقیم بچینید و لبه های تیز آنرا سوهان بزیند و ناخنها نباید از ته گرفته شود. در صورت وجود بریدگی، زخم، تاول یا خراش روی پاها که طی چند روز شروع به ترمیم نکند به پزشک مراجعه کنید.

در تمام اوقات، جوراب و کفش بپوشید و پا برهنه راه نروید و کفش های اندازه پا و بدون پاشنه بلند بپوشید. پاها را از سرما و گرما محافظت کنید.

مصرف برخی مکملها تحت نظر پزشک معالج، به بهبودی دیابت کمک می کند از جمله، ویتامینهای B۶ و B۱۲ و ویتامین C , E , D و مصرف پتاسیم و روی.

از مصرف غذاهای پرچرب خودداری شود زیرا یک گرم چربی بیش از ۲ برابر انرژی یک گرم قند یا پروتئین، انرژی تولید می کند.