



بیمارستان امام صادق(ع) دلیجان

دیابت یا مرض قند



تهیه و تنظیم:

آرزو رضائی

(ارشد پرستاری مراقبت های ویژه)

سال 1398

منابع:

برونر-سودارث غدد

بلک و هووکس

دیابت چیست:

یک اختلال در سوخت و ساز (متابولیسم) بدن است که در آن انسولین به مقدار کافی در بدن وجود ندارد (دیابت نوع 1) یا انسولین موجود قادر نیست اعمال خود را به درستی انجام دهد و در نتیجه به علت وجود مقاومت در برابر آن، قند خون بالا می رود. در واقع نارسایی در تولید انسولین یا اثر انسولین و یا هر دوی این عوامل منجر به افزایش قند خون (هایپر گلیسمی) می شود. این امر در دراز مدت ضمن آسیب به اندام ها و بافت های گوناگون، عملکرد بدن را با اختلال روبه رو می کند.

علائم دیابت:

پر ادراری (تکرر ادرار)، تشنگی شدید، گرسنگی شدید، کاهش وزن، خستگی مفرط، بی حوصلگی و عدم تمرکز، احساس سوزش و خارش یا بی حسی در دست ها یا پاها سایر علائم شامل تاری دید، عفونت های مکرر و بهبود دیر هنگام زخمها است.

انواع دیابت:

دیابت نوع 1: دیابت نوع 1 بیماری سیستم دفاعی

بدن است. در این بیماری سلولهای انسولین ساز پانکراس تخریب می شوند. در نتیجه انسولین بسیار ناچیز است و یا اصلاً تولید نمی شود. این افراد باید انسولین تزریق کنند. این نوع دیابت را دیابت کودکان و نوجوانان نیز می نامند و در این گروه سنی شایع تر است.

دیابت نوع 2:

علت بروز آن مقاومت به انسولین است. مبتلایان به این نوع نمی توانند از انسولین ساخته شده در بدن خود استفاده کنند. آنها غالباً می توانند با ورزش و رژیم مناسب غذایی دیابت خود را کنترل و مدیریت کنند. به هر حال در موارد بسیاری هم نیاز به داروهای خوراکی و گاهی هم تزریق انسولین است.

دیابت بارداری:

دیابت بارداری (GDM) نوعی از دیابت است که در آن زنان بدون سابقه قبلی ابتلا به دیابت، در طول دوران بارداری دچار افزایش قند خون می شوند. دیابت بارداری تقریباً در 4 درصد از زنان باردار به چشم می خورد. این نوع دیابت نشانه های آشکار ندارد و معمولاً با اتمام دوره بارداری ناپدید می شود. با این حال کودک و مادر هر دو مستعد ابتلا به دیابت می شوند. فرزندان مادران مبتلا به دیابت بارداری ممکن است در زمان بارداری آن قدر چاق شوند که دچار عوارض زایمان گردند. آنها غالباً در معرض ابتلا به عدم تحمل گلوکز و چاقی قرار دارند. احتمال ابتلا به دیابت نوع 2 در زنانی که در طول بارداری مبتلا به دیابت شده اند، در سالهای بعدی عمر افزایش می یابد.

انواع اختصاصی دیابت:

این نوع از دیابت در اثر نقایص ژنتیکی در اعمال سلولها، عمل انسولین، بیماریهای پانکراس، بیماریهای غدد اندوکرین، داروها و مواد شیمیایی، عفونت ها و سندرم های ژنتیکی ناشی می شود.

عوارض دیابت:

عوارض قلبی - عروقی دیابت ، قلب و رگهای خونی را تحت تاثیر قرار می دهد و ممکن است منجر به عوارض مرگباری چون بیماری عروق کرونر و در نتیجه سکته قلبی شود .

عوارض کلیوی (نوروپاتی دیابتی) که منجر به از کار افتادگی کلیه ها و نیاز به دیالیز یا پیوند کلیه می شود .
عوارض عصبی (نوروپاتی دیابتی) که می تواند نهایتاً منجر به زخم و یا قطع پا شود .

عوارض چشمی (رتینوپاتی دیابتی) که با آسیب به شبکیه چشم می تواند منجر به نابینایی گردد.

دیابت و تغذیه

نکات مهم در برنامه غذایی افراد :

* - از مواد نشاسته ای پیچیده مانند نان و غلات سبوس دار و حبوبات به جای قند های ساده استفاده کنید .

* - از مصرف سیب زمینی و هویج پخته به صورت پوره خودداری نمایید

* - ماکارونی سبوس دار را فقط در آت جوشانیده و پس از صاف کردن مصرف نمایید (ماکارونی را دم نکنید)

* - استفاده از توت خشک ' کشمش سبز ' کشمش قرمز و خرماي زرد به مقدار کم با چای مناسب تر از خرماي مضافتی است . فرد دیابتی می تواند روزانه مقدار متعادلی از انواع میوه مصرف کند . (ترجیحا انگور ' خربزه ' طالبی و میوه های بسیار شیرین کمتر مصرف شود)

* - برای پیشگیری از یبوست تا حد امکان خود میوه به جای آب میوه و همچنین میوه با پوست مصرف شود .

* - مصرف شیر و لبنیات کم چرب یا بدون چربی جهت تامین کلسیم ' پروتئین و سایر ویتامین ها و مواد معدنی توصیه می شود .

* - سعی کنید پوست مرغ و چربی های اضافه و قابل رویت گوشت ها را قبل از طبخ جدا کنید و به جای سرخ کردن از روش آب پز ' کبابی و تنوری کردن استفاده نمایید.

* - مصرف فراورده های گوشتی مانند سوسیس ' کالباس ' همبرگر و غذاهای کنسرو شده که دارای چربی و نمک زیاد هستند را به حداقل برسانید و مصرف انواع ماهی را در برنامه غذایی بگنجانید .

* - به جای سس های پرچرب از سرکه ' آبلیمو و آبغوره استفاده نمایید .

* - به هنگام طبخ غذا از نمک کمتری استفاده کنید و پس از طبخ نیز از افزودن نمک خودداری نمایید .

* - برچسب های روی مواد غذایی را بخوانید .

* - وعده های غذایی را به ۶ وعده (۳ وعده غذایی اصلی و ۳ میان وعده) تقسیم کنید و هیچ یک از وعده های غذایی را حذف نکنید .

* - وعده های غذایی را در ساعات معین میل نمایید چراکه غذا خوردن منظم در تنظیم قند خون و جلوگیری از افت قند خون موثر است .

* - چربی خون بالا یکی از عوامل خطرناک برای بیماری قلبی محسوب می شود معمولا در افراد دیابتی بالاتر از افراد غیر دیابتی است با کاهش وزن ' تحریک بدنی منظم ' ترک سیگار ' برنامه غذایی مناسب می توان آنرا کاهش داده کنترل نمود .

علائم افت قند خون و درمان آن :

***احساس ضعف ' سرگیجه ' عرق زیاد ' افزایش ناگهانی ضربان قلب ' احساس گرسنگی شدید ' تاری دید ' بی حسی لب و زبان از علائم افت قند می باشد .

***برای درمان افت قند خون یک لیوان شیر و عسل یا آب میوه یا سه حبه قند یا آبنبات توصیه می شود .

چنانچه تجمع چربی در قسمت فوقانی بدن یعنی کمر و شکم بیشتر از اندام تحتانی یعنی ران و باسن باشد خطر ابتلا به دیابت ' کلسترول خون بالا ' بیماریهای قلب و عروق و افزایش فشار خون بیشتر می شود .