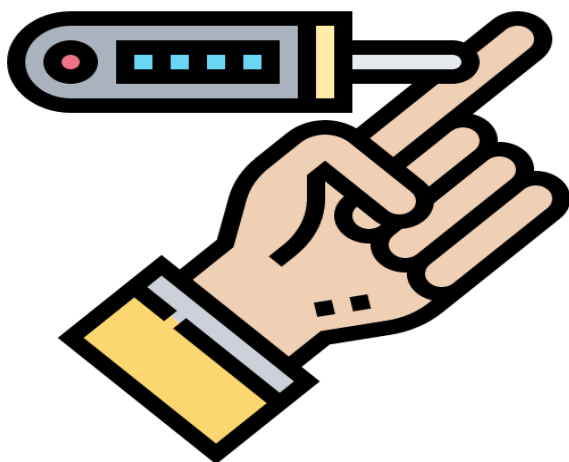


آنچه باید از بیماری خود بدانید
راهنمای مراقبت از بیماران مبتلا به دیابت



تهیه کننده: رباب میری سوپروایزر آموزش سلامت

با همکاری کارشناس تغذیه

بیمارستان امام خمینی (ره) صومعه سرا

۱۳۹۸

مقدمه

بیماران در نتیجه تغییری که در زندگی آنان بوجود آمده است نیاز به آموزش و راهنمایی و مشاوره دارند تا بتوانند با تغییرات ایجاد شده تطابق پیدا کنند لذا این کتابچه منبع مناسب برای مددجویانی است که تمایل به بهبود وضع جسمانی و روانی خود دارند و می توانند اطلاعات، دانش و مهارت لازم را در اختیار بیماران قرار دهند و امکان تداوم زندگی با مطلوب ترین شکل ممکن را برای آنان فراهم آورد. و امیداوریم این مجموعه بتواند به همه کسانی که بیمارند یا به نوعی مراقبت از بیماران را بعهدہ دارند در جهت تغییر یا اصلاح رفتار بهداشتی آنان جهت ادامه زندگی سالم کمک نماید.

رباب میری

سوپروایزر آموزش سلامت

بیمارستان امام خمینی (ره) صومعه سرا

دیابت چیست؟

بیماری دیابت در واقع مجموعه‌ای از بیماری‌ها است که با هورمون انسولین در ارتباط هستند. به صورت طبیعی، پانکراس (ارگانی که پشت شکم قرار گرفته است) انسولین تولید می‌کند تا بدن بتواند قند و چربی‌های غذا را ذخیره و به هنگام نیاز مصرف کند.

علل دیابت چیست؟

۱. هنگامی که پانکراس اصلاً انسولین تولید نمی‌کند.
۲. هنگامی که پانکراس مقدار بسیار کمی انسولین تولید می‌کند.
۳. هنگامی که بدن به نحو احسن به انسولین واکنش نشان ندهد و به اصطلاح در برابر آن مقاوم شود.

بطور کلی چند نوع دیابت وجود دارد؟

برای پیشگیری کردن و درمان دیابت ابتدا لازم است انواع دیابت را بشناسید. دیابت اصولاً به دو دسته تقسیم می‌شود که **دیابت نوع ۱** و **دیابت نوع ۲** نام دارند. البته نوع دیگری از دیابت نیز وجود دارد که به **دیابت بارداری** شهرت دارد .

دیابت نوع ۱

در این نوع دیابت غده لوزالمعده اصلاً انسولین نمی‌سازد و بیما باید این دارو را حداقل روزی یکبار از طریق تزریق وارد بدن خود نمایند این بیماری بیشتر در کودکان و نوجوانان دیده می‌شود.

دیابت نوع ۲

بدن افرادی که به دیابت نوع ۲ دچار هستند انسولین تولید می‌کند. اما انسولین ترشح شده توسط پانکراس در بدن این اشخاص یا بسیار کم است یا بدن آن‌ها نسبت به آن مقاوم شده است. در این صورت گلوکز به سلول‌ها نخواهد رسید.

دیابت نوع دوم شایع‌ترین نوع از این بیماری است، با اینکه می‌توان از عوارض دیابت جلوگیری کرد، اما این بیماری همچنان اثر خود

را روی بزرگسالان می‌گذارد و باعث نایبایی، قطع عضو و نارسایی مزمن کلیه می‌شود. دیابت نوع ۲ معمولاً پس از ۴۰ سالگی گریبان گیر افراد می‌شود، به خصوص در افرادی که اضافه وزن دارند این بیماری می‌تواند مشکل‌آفرین باشد

گاه‌ها برخی از افراد می‌توانند با کم کردن وزن، رعایت کردن **رژیم غذایی** مناسب و ورزش مداوم دیابت خود را کنترل کنند. اما دیگران امکان دارد به همراه این فعالیت‌ها قرص کنترل انسولین و یا تزریق انسولین نیاز داشته باشند.

دیابت نوع ۳ یا دیابت بارداری

دیابت بارداری هنگام بارداری رخ می‌دهد. تغییرات هورمونی در طول دوران **بارداری** می‌تواند روی کارکرد طبیعی انسولین تاثیر بگذارد. این وضعیت تقریباً در ۴٪ از زنان باردار اتفاق می‌افتد.

زنانی که به هنگام بارداری بالای ۲۵ سال سن داشته، قبل از بارداری دارای اضافه وزن بوده و سابقه‌ی بیماری دیابت در خانواده‌ی آن‌ها موجود باشد، بیش از سایرین در معرض خطر ابتلا به دیابت بارداری قرار دارند.

در طول دوران حاملگی باید غربالگری دوران بارداری صورت گیرد. زیرا در صورتی که این نوع از دیابت درمان نشود می‌تواند برای مادر و جنین مشکلاتی به وجود بیاورد.

معمولا میزان قند خون مادر شش هفته پس از به دنیا آمدن نوزاد دوباره به حالت عادی باز می‌گردد. با این حال ریسک ابتلا به دیابت نوع ۲ در مادرانی که دیابت بارداری را تجربه کرده باشند، بیشتر خواهد بود.

نقش انسولین در دیابت چیست؟

مقدار گلوکوزی که در خون شما جریان دارد، به صورت کاملاً دقیقی توسط هورمون انسولین اندازه‌گیری و تنظیم می‌شود. پانکراس همواره مقدار کمی انسولین ترشح می‌کند اما زمانی که مقدار گلوکز موجود در خون شما به اندازه‌ی معینی می‌رسد، پانکراس مقدار بیشتری انسولین ترشح می‌کند تا گلوکز اضافی به سلول‌ها منتقل شود و قند خون پایین بیاید .

بدن برای جلوگیری از کاهش قند خون بیش از حد مجاز، به مغز فرمان می‌دهد و شما احساس گرسنگی می‌کنید. از زمانی که فرمان تغذیه صادر می‌شود تا وقتی که شما چیزی بخورید، بدن برای تامین انرژی شروع به سوزاندن گلوکزهایی می‌کند که در کبد ذخیره شده‌اند. در بدن افرادی که دیابت دارند یا به به طور کلی انسولین تولید نمی‌شود، یا سلول‌ها نسبت به انسولین مقاوم شده‌اند. کمبود انسولین منجر به جاری شدن مقدار زیادی گلوکز در خون این افراد می‌شود و در نهایت بیمار دچار **قند خون بالا** شده و باید راه دیگری برای کنترل قند خون خود بیابد. از نظر علمی، فردی مبتلا به دیابت است که در هر دسی‌لیتر از خورش، ۱۲۶ میلی‌گرم گلوکز

وجود داشته باشد. پس می توان نتیجه گرفت نقش انسولین در دیابت بسیار اهمیت دارد.

میزان قند خون طبیعی در افراد دیابتی

نوع آزمایش	مقدار طبیعی در افراد دیابتی
قند خون ناشتا	۸۰ تا ۱۳۰ میلی گرم در دسی لیتر
قند خون بعد از غذا	کمتر از ۱۸۰ میلی گرم در دسی لیتر

علائم دیابت (قند خون بالا) عبارتند از :

خشکی و ضعف ، تغییرات ناگهانی در وضعیت بینایی ، گزگز و بی حسی دست و پاها ، خشکی پوست ، عدم بهبود زخمهای بدن و عفونتهای عود کننده .

کنترل و درمان دیابت چیست؟

۱-درمان تغذیه ۲- ورزش ۳- درمانهای دارویی ۴- کنترل مرتب قندخون ۵- آموزش

علائم افت قندخون چیست؟

تعریق ، لرزش ، افزایش ضربان قلب ، احساس تپش قلب ، گرسنگی ، سردرد ، لکنت زبان ، دو بینی ، خواب آلودگی ، در صورت بروز علائم افت قند خون بای یکی از اقدامات زیرانجام شود.

۱-در صورت امکان قند خون چک شود.

۲- مصرف ۱۰ عدد آب نبات معمولی

۳- مصرف ۳ تا ۷ قاشق چایخوری شکر یا عسل .

۴- باید قند خون در عرض ۱۵ دقیق چک شود اگر زیر ۷۰ بود درمان تکرار شود.

عوارض قند خون بالا چیست؟

دیابت و چشم

دیابتی‌ها ممکن است مشکلاتی در انتهای مویرگ‌های چشمی خود داشته باشند. به این تغییرات در مویرگ‌های شبکیه، رتینوپاتی می‌گویند که در ۵۰ درصد بیماران مبتلا به دیابت نوع دوم، اولین علت نابینایی قبل از سن ۶۵ سالگی است. البته ممکن است که شما بینایی خوبی داشته باشید و همچنین در عین حال از رتینوپاتی دیابتی رنج بکشید؛ اگرچه در هنگام مطالعه ممکن است که دچار سرگیجه و علائم هشداردهنده چشمی بشوید. بنابراین لازم است که هر ساله

شما معاینه چشمی داشته باشید که قبل از رسیدن به مرکز چشم و شبکیه بتوانید این بیماری را تشخیص دهید و مانع هرگونه تغییر در چشم خود شوید.

دیابت و اعصاب

نوروپاتی در بیماران مبتلا به دیابت بسیار معمول و غالباً در افراد مسن بیشتر است. تأثیر عفونت بستگی به نوع عصب آسیب‌دیده دارد، هنگامی که آسیب در اعصاب حرکتی باشد، قدرت عضلانی تحت تأثیر قرار می‌گیرد. هنگامی که آسیب‌ها عصبی حسی باشند، بیمار درد و اختلالات مختلف از جمله تشنج، خارش و پاهای ضعیف دارد. هنگامی که آسیب در اعصاب سیستم گوارشی رخ دهد بیماری‌هایی مانند اسهال یا یبوست رخ می‌دهد و سیستم عروقی ممکن است تحت تأثیر قرار بگیرد.

دیابت و پا

عوارض پا یک نتیجه مستقیم از ضعیف‌تر شدن عصب و عروق است. این مشکل نباید نادیده گرفته شود تا بتوانید هرگونه آسیب

جزئی به پاها را درمان کنید زیرا ممکن است تورم و التهاب در این ناحیه رخ دهد که اگر نادیده گرفته شود دیر یا زود آن محل باید قطع عضو شود.

دیابت و کلیه‌ها

پیشرفت دیابت ممکن است تأثیرات خیلی جدی روی کلیه داشته باشد زیرا ما نمی‌توانیم که در همان مراحل اولیه این مشکلات را کشف کنیم شاید کلیه شما از کار بیفتد و حتی در نهایت نیاز به دیالیز باشد.

معاینات دوره ای که برای جلوگیری از عوارض دیابت انجام شود چیست؟

- چک قند خون هر سه ماه
- معاینه کلیه ها با چک اوره ، کراتین و چربی خون حداقل سالی یک بار
- معاینه چشم هر ۶ ماه یا حداقل سالی یک بار
- معاینه پا توسط پزشک سالی یکبار یا هر شب توسط خود بیمار

توصیه های رژیم برای دیابت

۱. در صورت اضافه وزن ابتدا با رژیم غذایی و ورزش کردن وزن خود را کاهش دهید.

۲. از خوردن آبمیوه های مصنوعی، بستنی، شکلات، نباتی، قند، شکر- مربا و عسل و بیسکویت تا حد امکان پرهیز کنید.

۳. در رژیم غذایی خود همواره بهتر است از نان و غلات سبوس دار استفاده کنید.

۴. برنج در حد امکان به صورت پخته مصرف شود.

۵. برای جایگزین کردن قند های ساده از خشکباری مثل خرما- توت- کشمش- مویز به مقدار کم همراه با چای استفاده شود.

۶. مصرف میان وعده ها الزامی می باشد.

۷. همراه با غذا به مقدار کافی از گروه سبزی ها و سالاد استفاده نمایید

۸. در خوردن انواع نان و برنج و سیب زمینی و هویج پخته شده و سایر مواد نشاسته ای اعتدال رعایت شود. توجه کنید که مقدار مواد

نشاسته ای از نوع آن مهمتر است. (سیب زمینی را خلال کرده در آب خیس کرده و سپس مصرف کنید).

۹. بدون هماهنگی با متخصص تغذیه از جابه جا کردن مواد غذایی بین وعده های مختلف پرهیز نمایید.

۱۰. توجه شود که میوه های رسیده قند بیشتری دارند و میوه هایی مثل موز، گلابی و طالبی و خربزه و هندوانه و انگور به مقدار کم مصرف شود.

۱۱. در پخت غذا از روغن های مایع و در سرخ کردن از روغن های مایع مخصوص سرخ کردن استفاده شود.

آیا انواع انسولین را می شناسید؟

انسولین کوتاه یا سریع اثر روی قند وعده های غذایی اثر می گذارد و به صورت شفاف است. انسولین متوسط یا طولانی اثر با غذای مصرفی مرتبط نیستند . بلکه انسولین مورد نیاز بدن را در طول ۲۴ ساعت را فراهم می کنند. و به صورت کدر می باشد ، و قبل از مصرف به آرامی تکان داده شود.

آیا شرایط نگه داری انسولین را می

دانید؟

- آمپول انسولین را در محل تمیز و خشک و دور از نور و حرارت نگه داری کنید.
- آمپول انسولین بدون استفاده را در یخچال نگه داری کنید.
- آمپول انسولین که هر روز استفاده می شوند نیاز به نگه داری در یخچال ندارند اما در دمای ۱۵ الی ۲۵ درجه و تا یکماه قابل نگه داری هستند. در صورت نیاز به حمل آمپول انسولین بالاتر از دمای اتاق از کیف خنک کننده استفاده کنید.

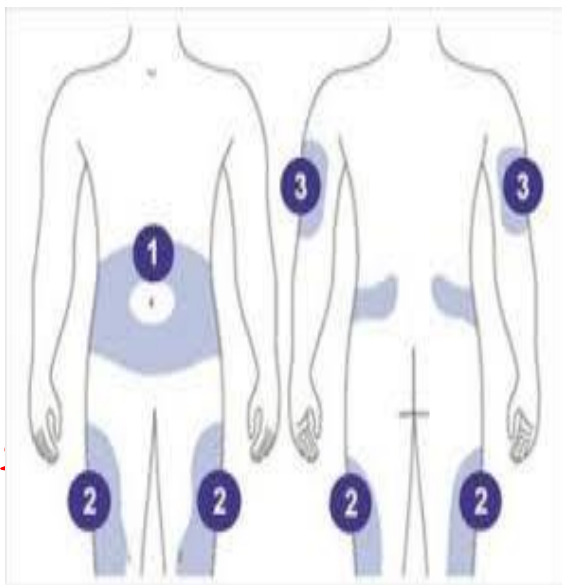
محل های مجاز تزریق انسولین در کدام نواحی بدن می باشد؟

۱- بهترین محل ، جایی است که بافت عضلانی آن منطقه کمتر باشد و محل تزریق تمیز باشد.

۲- محل تزریق را مدام تغییر دهید و در نقاط مختلف یک محل انجام شود.

۳- تزریق ها تا جای ممکن در یک محل و در یک زمان مشخص انجام شود .

جذب انسولین در شکم
سریعتر از بازو ها و در بازو
ها سریعتر از ران ها و در
ران ها سریعتر از باسن



سرنگ ۱ میلی لیتری ۱۰۰ واحد انسولین را در خود جای می دهد. هر درجه نشان دهنده ی ۲ واحد انسولین است.

۱- دستان خود را با آب ولرم و صابون بشوید. به کاملاً خشک نماید.



۲- توجه کنید که ویال انسولین رگو

انسولین NPH یک دست باشد

* تاریخ انقضاء انسولین را کنترل کنید.

* لنز را روی بدنه ی سرنگ نصب کنید.

۳- در پوش محافظ نارنجی رنگ سرنگ را بردارید.

۴- به همان میزانی که انسولین لازم دارید هوا را وارد ویال کنید. در صورتی که دو نوع انسولین تزریق می کنید ابتدا رگولار و سپس NPH را بکشید.

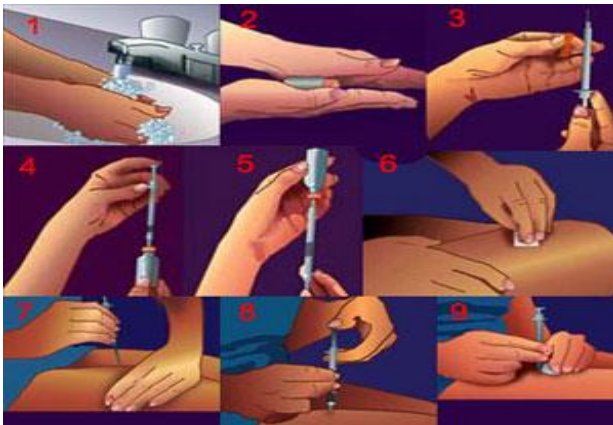
۵- ویال را برگردانید و میزان انسولین لازم را با کشیدن پیستون به عقب وارد سرنگ خود کنید. اگر هنوز حباب هوا در سرنگ دیده می شود ، نوک سرنگ را به سمت بالا بگیرید و به بدنه سرنگ

چند ضربه بزینید.

۷- سرنگ را در محل مناسب وارد پوست کنید.

۸- سر سوزن را به صورت عمود واحد پوست نمایید. و برای تزریق انسولین پیستون سرنگ را تا آخر فشار دهید.

۹- به طور مستقیم سرنگ را از پوست خارج کنید و از ماساژ بعد از تزریق پرهیزید. و سپس سرنگ را در یک ظرف مناسب دور بیندازید.



آیا انواع انسولین قلمی را می شناسید؟



قلم نوومیکس

حاوی مخلوطی از ۳۰٪ انسولین کوتاه اثر و ۷۰٪ انسولین متوسط
الایر می باشد. رنگ آن شیری و شروع اثر آن ۵ تا ۱۵ دقیقه بعد از
تزریق و اوج اثر آن ۱ تا ۴ ساعت بعد و طول اثر آن ۱۰ تا ۱۶ ساعت
است.

قلم نوورپید

حای انسولین سریع الایر و شفاف می باشد و اثر آن متناسب با میزان
کربوهیدرات مصرفی می باشد. شروع اثر آن ۵ تا ۱۵ دقیقه و اوج

اثر آن ۱ تا ۲ ساعت و طول اثر آن ۴ ساعت است.

قلم لانتوس یا گلاژین

حاوی انسولین طولانی اثر میباشد که به غذای مصرفی بیمار وابسته نیست و ممکن است یک یا دوبار در طول روز نیاز به تزریق باشد. شروع اثر آن ۱ ساعت پس از تزریق وبدون اوج اثر و طول اثر آن ۲۰ تا ۲۶ ساعت می باشد. رنگ آن شفاف است .

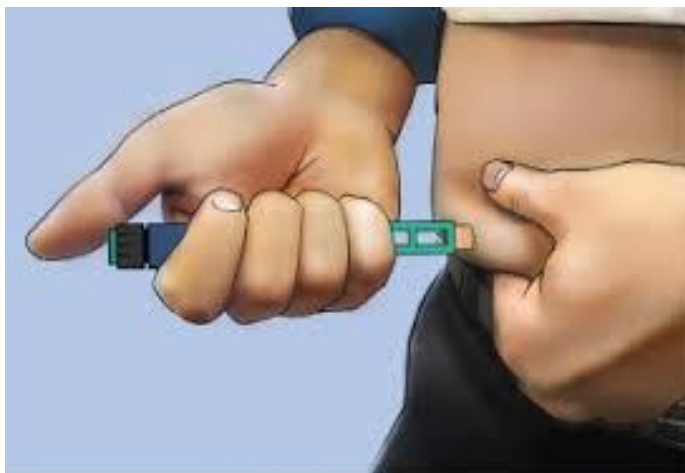
چگونگی مراحل تزریق قلم انسولین

- ۱: بررسی کنید که انسولین رادرست انتخاب کرده باشید. اگر قلم از نوع شفاف باشد شفافیت آن را بررسی کنید و اگر قلم انسولین از نوع کدر می باشد لازم است قبل از تزریق آن را با دو کف دست به صورت افقی مالش داده تا محلول یکنواختی به دست آید.
- ۲: سوزن را به عایق لاستیکی وصل کرده و مطمئن شوید که با قلم در یک ردیف قرار گرفته باشد

۳: با چرخاندن پیچ گردان در جهت عقربه های ساعت یک مقدار دو واحدی انتخاب کنید. سرپوش داخلی و خارجی سوزن را بردارید.

۴: قلم را طوری نگه دارید که سوزن آن به سمت بالا باشد. با ضربه زدن به مخزن انسولین حباب های موجود در آن را تخلیه کنید.

۵: دکمه تزریق را به داخل فشار دهید. بررسی کنید که انسولین از نوک سوزن بیرون بیاید و در نتیجه مقدار صفر را نمایش دهد.



تنظیم مقدار انسولین و تزریق آن چگونه است؟

- ۱: مقدار انسولین را با چرخاندن پیچ تنظیم انتخاب کنید .
- ۲: سوزن را به صورت عمودی و با زاویه ۹۰ درجه وارد پوست کرده و دکمه تزریق را تا انتها فشار دهید. هنگام تزریق شماره نشان داده شده بر روی دریچه مقدار کم می شود تا به صفر برسد.
- ۳: دکمه تزریق را به مدت ده ثانیه نگه دارید و سپس آن را بیرون بکشید.
- ۴: درپوش خارجی سوزن را گذاشته و سوزن را برخلاف عقربه های ساعت پیچانده و باز کنید و سوزن را دور بیندازید. با اینکار از فرو رفتن تصادفی سوزن به دست جلوگیری می شود .

منابع:

1-.Americal Diabetes Association.Standards of medical care in diabetes.2016.

۲- هینکل، جانیس ال؛ چیور، کری اچ.پرستاری داخلی وجراحی برونر و سودارث دیابت . ترجمه مرتضی دلاورخان، پروانه بیشه بان . تهران:نشر بشری، ۱۳۷۳.

۳- کتلین، ماهان ال؛ اسکات، استاپ سیلویا.اصول تغذیه کراوس ۲۰۱۲.ترجمه دکتر گیتی ستوده .ناشر: رویان پژوه.

۴- ماهنامه پیشگیری و ارتقای سلامت گیرندگان خدمت و جامعه، شماره ۳۵، نیمه اول بهمن ماه ۱۳۹۵.

