

تشخیص قطعی دیابت با آزمایش خون بوده و

تفسیر آن بعهده پزشک است ، پیگیری های

تکمیلی توسط پزشک درخواست می شود

"آیا شما هم در معرض خطر هستید"

پیشگیری: کاهش وزن ، ورزش و فعالیت بدنی مناسب

و اجتناب از بی تحرکی ، رژیم غذایی سالم و مصرف کافی

از همه گروههای غذایی خصوصا سبزیجات و میوه جات و

کاهش مصرف مواد قندی ، عدم مصرف دخانیات ، کاهش

و کنترل استرس و تغییر سبک زندگی ، بررسی سالیانه

قند خون در افراد در معرض خطر

کنترل دیابت با تغییر و اصلاح سبک زندگی

برنامه غذایی مناسب و انتخاب درست غذا و تقسیم

صحیح وعده های غذایی و رعایت تعادل در مصرف مواد

غذایی از طریق مشاوره تغذیه

*فعالیت بدنی مناسب (حداقل نیم ساعت پیاده روی

برای 5 روز در هفته) *کاهش وزن* کنترل استرس

* تزریق منظم انسولین یا مصرف صحیح و منظم سایر

داروها طبق دستور پزشک * اندازه گیری منظم قند

خون* رعایت بهداشت فردی ، *افزایش آگاهی با شرکت

در کلاسهای آموزشی* عدم مصرف دخانیات * انجام به

موقع معاینات دوره ای جهت پیشگیری از عوارض

، سابقه دیابت حاملگی یا بدنیا آوردن نوزاد بالای 4 کیلو ، چربی

خون ، بعضی از داروها و سابقه بیماری های قلبی عروقی قابل

ذکر است.

دیابت حاملگی: در 7 درصد موارد حاملگی رخ میدهد

احتمال بروز در زنان با سابقه فامیلی ، سابقه دیابت در بارداری

قبل ، اضافه وزن ، تولد نوزاد بالای 4 کیلو در بارداری های

قبلی بیشتر است. مراجعه به مراکز بهداشتی و متخصص زنان

جهت کنترل توصیه میشود

عدم کنترل دیابت بارداری بروز ناهنجاری های

جنینی را افزایش می دهد

علائم و نشانه ها: دیابت غالباً بدون علامت بوده و بیش از

نیمی از بیماران دیابتی خصوصاً در مرحله پیش دیابت از

بیماری خود بی خبر هستند و بیشترین عوارض بیماری در این

مرحله ایجاد می شود. در مراحل بعد با افزایش قند خون علائم

عمده ای شامل *پر خوری* *پرادراری* *پرنوشی* *کاهش

وزن* احساس خستگی مفرط بوجود می آید

نرمال	قند خون ناشتا 99 و پایینتر 2 ساعت بعد از غذا 139 و پایینتر
پیش دیابت	قند خون ناشتا 100-125 2 ساعت بعد از غذا 140-199
دیابت	قند خون ناشتا 126 و بالاتر

تعریف دیابت: افزایش غیر طبیعی قند خون

بیماری دیابت یا قند شایعترین بیماری غددی جهان است

اختلال سوخت و ساز بدن در ارتباط با عدم تولید یا

اختلال عملکرد هورمون انسولین بدلیل مقاومت بدن در

مقابل آن می باشد.

دیابت بیماری مزمن ، طول کشنده و قابل کنترل می باشد

و بدلیل عوارض مادام العمری که به جا گذاشته سنگین

و اثرگذار است بسیاری از عوارض دیابت کشنده بوده و یا

حداقل سبب کاهش کیفیت زندگی فرد مبتلا به دیابت و

خانواده وی می شود.

انواع دیابت

دیابت نوع 1: بروز اکثراً در سنین کودکی و زیر

30 سالگی بوده و حدود 5 درصد کل افراد دیابتی را شامل

می شوند، علت آن فقدان تولید انسولین در پانکراس که

باعث عدم توانایی بدن در استفاده از قند و نهایتاً افزایش

قند خون است **دیابت نوع 1 قابل پیشگیری نیست**

اما قابل کنترل است.

دیابت نوع 2: بروز در سن بالای 30 سالگی بعثت

کمبود تولید یا مقاومت سلولها به انسولین رخ داده و 90 تا

95 درصد افراد دیابتی را تشکیل میدهد. از علل بروز

دیابت نوع 2 ، چاقی خصوصاً چاقی شکمی ، کم تحرکی

عادات غذایی بد ، سابقه فامیلی ، افزایش فشارخون ،



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی شیراز
مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی امام حسین (ع)



دیابت

تلفن: 13-32342000

تهیه و تنظیم: م خطیبی، کارشناس پرستاری، سوپروایزر

آموزش سلامت، زمستان 1397

بازنگری: زمستان 1399

منبع: پرستاری داخلی جراحی برونر سوارث

راهنمای بالینی پرستاری دکتر امامی رضوی و اعظم گیوری

فشارروحي، استرس، بیماریهای جسمی بخصوص عفونت/جراحی

اقدامات: رژیم مناسب، فعالیت منظم و مداوم، مصرف مرتب

داروها، اندازه گیری مرتب قندخون

مراجعه به مراکز درمانی در حالات شدید

توصیه های مهم:

* حفظ قند خون در حد مطلوب، کنترل توسط آزمایش خون

* رژیم غذایی مناسب * معاینه چشم حداقل سالی یکبار و سایر

معاینات دوره‌های با نظر پزشک * عدم مصرف دخانیات

* نپوشیدن کفش تنگ / کوتاه نکردن عمیق ناخن ها / پابرهنه

راه نرفتن * رعایت بهداشت فردی شستن و خشک کردن پاها و

وارسی لای انگشتان * پیاده روی نیمساعت پنج روز در هفته

عوارض: عمده ترین عوارض دراز مدت شامل * عوارض

چشمی (خونریزی - کاهش دید - نابینایی) * عوارض

کلیوی (نارسایی کلیه - دیالیز) * عوارض قلبی - عروقی

* عوارض عروقی و عصبی (احساس کرختی و بیحسی، عدم

احساس آسیبهای وارده به پا و انگشتان، زخم و پای دیابتی و

نهایتا قطع عضو)

دیابت یک بیماری مادام العمر است و

کنترل مادام العمر می طلبد

دومبحث مهم در دیابت افت قند خون و افزایش

قند خون است که اهمیت زیادی دارد

کاهش یا افت قند خون: قند خون به 55 mg/dl برسد

علائم: افزایش ضربان قلب، سرگیجه، لرزش بدن

ودستها، احساس خستگی و ضعف پیش رونده، احساس

بیحسی و کرختی، تعریق، اضطراب، خواب آلودگی، تاری

دید، اختلال تکلم، تشنج ونهایتا کما

علل افت قند: مصرف ناکافی مواد غذایی، تحرک بیش

از حد و سنگین، مصرف بیش از اندازه داروهای کنترل قند

خون

اقدامات: به محض احساس بروز علائم، مصرف یک

لیوان آب قند یا نیم لیوان آبمیوه شیرین یا شربت اگر

علائم تا نیم ساعت برطرف نشد مجددا تکرار شود در

صورت بهتر شدن اگر نزدیک وعده غذایی اصلی بود

غذای اصلی را میل کنید در غیر اینصورت یک میان وعده

بخورید

در حالات شدید درمان در مراکز درمانی صورت می گیرد.

علائم افزایش قند خون: تشنگی، تکرر ادرار،

ضعف و بیحالی شدید، خواب آلودگی، تاری دید، کاهش

وزن، زود عصبانی شدن، ابتلا به عفونت ها از جمله

عفونت ادراری و نهایتا در صورت عدم کنترل کمای دیابتی

علل افزایش قند خون: مصرف بیشتر از حد

معمول غذا، کم تحرکی، استفاده ناکافی و نامناسب دارو