



## عوارض دیابت بر بدن :

وقتی که بیماری دیابت بر بدن پیشروی می کند و کنترل نشده باشد باید منتظر عوارض مرگ بار آن باشیم . بررسی های که در نقاط مختلف دنیا انجام شده نشان می دهد که با کنترل دقیق قند خون ، بسیاری از این عوارض کاهش می یابد و فرد مبتلا می تواند سالها بدون عارضه به زندگی خود ادامه دهد .

دیابت یک بیماری ۲ لبه ای است که اگر فرد شرایطش را بپذیرد و با مصرف منظم داروها و رعایت رژیم غذایی مناسب آن را کنترل کند کمتر دچار مشکل خواهد شد ولی خیلی ها آنها را جدی نمی گیرند در حالی که غفلت در برابر این بیماری می تواند بسیار گران تمام شود .

## دیابت نوع اول و دوم :

-**دیابت نوع اول :** لوزالمعده به اندازه کافی انسولین تولید نمی کند .

-**دیابت نوع دوم :** سلول ها حساسیت خود را نسبت به انسولین از دست داده اند که به آن مقاومت در برابر انسولین گفته می شود .

بنابراین در دیابت نوع ۱ نیاز به تزریق انسولین وجود دارد ولی در نوع دو در اوایل بیماری ممکن است نیاز به تزریق انسولین نباشد . بنابراین برخی از افراد تصور می کنند که دیابت نوع دو از نوع یک بهتر است اما این باور نادرست است و دیابت خوب یا بد وجود ندارد و در صورتی که کنترل نشود هر دو به یک اندازه خطر ناک است .

## عوارض دیابت :

### ■ افت شدید قند خون :

برای همه افراد به طور کلی اگر قند خون فرد به زیر 70 mg/dl برسد فرد دچار افت قند خون یا هیپوگلیسمی شده است . که در شرایط حاد ممکن است باعث کما یا مرگ شود . در این مواقع باید سریعاً یک

خوارکی شیرین مثل : آب میوه ، کشمش ، آب نبات ، ویا در صورت نیاز قرص گلوکز مصرف کند .

### ■ افزایش شدید قند خون :

اگر قند خون ناشتا ( پس از ۸ ساعت ) بالای 126 mg/dl باشد فرد مبتلا به هایپرگلیسمی یا افزایش قند خون است . و پس از مصرف غذا قند خون بالای 180 mg/dl نیز نشانه همین مشکل است . در افراد عادی در این شرایط به بالای 140 mg/dl می رسد در زمانی که فرد غذای سنگین مصرف می کند ، دیابتی ها معمولاً در صورت نخوردن دارو و یا تزریق نکردن انسولین - عفونت- استرس زیاد - کاهش فعالیت بدنی - مصرف زیاد کربوهیدرات دچار این عارضه می شوند .

### عدم درمان افزایش قند خون ( هایپرگلیسمی ) در

### مراحل اولیه منجر به :

◆ **کتواسیدوز** دیابتی می شود که از اورژانس های پزشکی است .

◆ بیماری های قلبی : یکی از اصلی ترین مشکلات افرادی است که دیابت کنترل نشده دارند .

◆ **سکته مغزی :** یکی از عوارض دیابت است که می تواند منجر به مرگ فرد می شود

◆ **بیماری کلیوی :** از عوارض خطر ناک و کشنده دیابت بیماری های کلیوی به ویژه نارسایی کلیوی است

◆ **عفونت زخم و عفونت خون :** بدن افراد دیابتی نمی تواند زخم ها را سریع بهبود دهد بنابراین خطر عفونی شدن آنها بسیار زیاد است . بنابراین این جلوگیری از زخم شدن بخصوص در پاها در افراد دیابتی اهمیت زیادی دارد .

◆ **بیماری های قلبی عروقی :** یکی از اصلی ترین مشکلات

افرادی است که دیابت کنترل نشده دارند . افراد سیگاری به خودی خود دچار مشکلات قلبی می شوند و سیگار باعث کاهش جریان خون عروقی و تنگی آنها به خصوص در پاها می شود .

◆ **آسیب اعصاب بدن و آسیب حسی :** بالا بودن قند خون می

تواند منجر به آسیب اعصاب بدن شود که می تواند باعث ایجاد بیمار یهای گوارشی و اختلال نعوظ و آسیب پاها شود .

◆ **اختلالات چشم :** دیابت کنترل نشده می تواند مشکلاتی مثل

اب سیاه ( گلوکوم ) ، آب مروارید ( کاتاراکت ) و رتینوپاتی دیابتی ( اختلالات شبکیه ) ایجاد کند و در نهایت امکان نابینایی وجود دارد .

◆ **مشکلات لثه و دندان :** افراد دیابتی بیشتر از سایر افراد دچار

مشکلات لثه و دندان می شوند بنابراین افراد دیابتی باید به طور مرتب به دندان پزشکی مراجعه کنند .

◆ **مشکلات بارداری و دیابت :** مادران باردار باید قند خون خود

را کنترل کنند زیرا میزان بالای قند خون در این بیماران می تواند باعث اختلال در زایمان و کاهش شدید و ناگهانی قند خون جنین بعد از تولد شود .

### - راه های پیشگیری :

➤ مهمترین مسئله کنترل کردن قند خون و جدی گرفتن بیماری دیابت است .

➤ به شدت از مصرف دخانیات پرهیز کنید .

➤ به صورت منظم ورزش کنید .

➤ نسبت به پاهایتان حساس باشید و روزانه پاها را معاینه کنید آنها را

بشوئید و به خوبی خشک کنید . و برای جلوگیری از ترک خوردن پاها را چرب کنید .

➤ در منزل دمپایی بپوشید و بیرون از منزل کفش راحت و مناسب به پا کنید .

خانم دکتر مهشید هوشنگی - متخصص داخلی	<b>تأیید کننده علمی</b>
خانم ث- ایران پاک - سوپروایزر آموزشی خانم ر. شیبانی - سوپروایزر آموزش به بیمار	<b>ناظر کیفی</b>
W-PE-068-R00	<b>شماره سند</b>
فروردین ۱۴۰۱	<b>ویرایش اول</b>
Jame jam on line برونر سوارث داخلی و	<b>منابع</b>
جراحی	

▶ یادتان باشد پاهای شما احتمالا احساس سرما و گرما را به خوبی دریافت نمی کنند . پس مراقب درجه حرارت آب و محیط اطرف خود باشید .

▶ ناخن هایتان را از ته نگیرید .

▶ با دیدن کوچکترین علائم زخم بلافاصله به پزشک مراجعه کنید و درمان مناسب دریافت کنید .

▶ همیشه تحت نظر پزشک متخصص باشید و به علائم بیماری توجه کنید .

▶ تحت نظر پزشک متخصص آزمایشات دوره ای انجام دهید و بطور منظم میزان قند خون خود را کنترل کنید .

## عوارض دیابت بر بدن

تهیه کننده	خانم راضیه دارایی - کارشناس پرستاری
------------	-------------------------------------

در صورت تمایل جهت استفاده از خدمات مشاوره تخصصی ، سوختگی و ترمیمی از روش های زیر استفاده نمایید .

۱- ایمیل : [amiralmomeninbh@sums.ac.ir](mailto:amiralmomeninbh@sums.ac.ir)

۲- سایت : [amiralmomeninbh.sums.ac.ir](http://amiralmomeninbh.sums.ac.ir)

۳- سامانه پیامکی بیمارستان: ۰۹۹۱۲۰۶۴۳۲۷