

کد سند: QH-pa1377



مرکز آموزشی پژوهشی و درمانی قائم (ع)

واحد آموزش به بیمار و خانواده

مشکلات و عوارض دیابت



ویژه بیمار و خانواده

تاریخ ویرایش: تیر ۱۴۰۳

تاریخ بازنگری: تیر ۱۴۰۶

کد بازنگری: ۰۰۶



کلینیک پرستاری آموزش سلامت واقع در درمانگاه مرکزی بیمارستان قائم (عج) اتاق ۳ با کادری مجرب همه روزهای کاری هفته از ساعت ۹ تا ۱۲ بصورت رایگان آماده پاسخگویی به سوالات شما می باشد.

مددجو و همراه گرامی

با شناسه پیگیری که در خلاصه پرونده یا برگه آزمایش است می توانید کلیه آزمایشات معوقه را از طریق آدرس زیر پیگیری کنید.

<https://labresult.mums.ac.ir/>

منبع:

1. <https://medlineplus>.
2. <https://www.clinicalkey.com>



افسردگی

خطر ابتلا به افسردگی در بیماران دیابتی بخصوص بیمارانی که دچار عوارض دیابت می شوند، بیشتر از دیگر افراد جامعه است.

اگر پنج علامت از علائم زیر را مدت به بیشتر از دو هفته تجربه کرده یا علائم مذکور مانع فعالیت های روزمره شما گردید؛ احتمالاً مبتلا به افسردگی هستید و باید برای ارزیابی به متخصصین سلامت روان مراجعه نمایید:

- احساس ناامیدی، گناه یا بی ارزشی
- منفی نگری شدید نسبت به آینده
- عدم علاقه به انجام فعالیت های لذت بخش
- خستگی، خواب آلودگی و کاهش انرژی
- مشکل در تصمیم گیری، تمرکز و حافظه
- اختلال خواب نظیر زود بیدار شدن در صبح یا پر خوابی
- بیقراری، تحریک پذیری و تغییرات خلقی
- تغییر در اشتها

از آنجا که ابتلا به افسردگی موجب کاهش فعالیت بیمار و افزایش احتمال چاقی، کنترل ضعیف قندخون، عدم مصرف دارو و انسولین و بروز بیشتر رفتارهای ناسالم نظیر مصرف سیگار و الکل می شود؛ به دلیل خطر بروز عوارض ناشی از افزایش قندخون، درمان به موقع و مناسب افسردگی تحت نظر روانپزشک ضروری می باشد.

مددجوی گرامی این برگه آموزشی، حاوی نکاتی جهت افزایش آگاهی شما در رابطه با **مشکلات و عوارض بلند مدت در بیماران دیابتی می‌باشد.**

امیدواریم با رعایت نکات ذکر شده، هر چه سریع‌تر سلامت خود را بازیابید.



مقدمه:

دیابت یک بیماری مزمن است که نیازمند کنترل دقیق می‌باشد. در صورت عدم درمان مناسب بیمار دچار افزایش قند خون مزمن شده که خود باعث آسیب و ایجاد بیماری در سیستم‌های مختلف بدن می‌گردد:



بیماریهای قلبی و عروقی

افزایش قند در عروق، باعث آسیب شدید به رگهای بدن به ویژه رگهای قلب شده و به مرور زمان تشکیل لخته و گرفتگی رگهای قلبی و سکنه قلبی اتفاق خواهد افتاد.

رعایت رژیم غذایی کم چرب، کم نمک و همچنین کنترل فشارخون به طور منظم، تاثیر زیادی در پیشگیری از ابتلا به بیماریهای قلبی عروقی دارد. چنانچه در کنترل‌های انجام شده فشار خون شما بالا می‌باشد، حتما به پزشک مراجعه نموده و در صورت نیاز دارو مصرف نمایید.

بیماریهای کلیوی (نفروپاتی)

بیماریهای کلیوی معمولا چندین سال از شروع تشخیص دیابت اتفاق می‌افتد و شروع آن با افزایش دفع پروتئین از ادرار (پروتئینوری) می‌باشد و در صورت عدم درمان مناسب، منجر به افت کارکرد کلیه و سرانجام نارسایی کلیه می‌شود. برای جلوگیری از این عوارض باید **سالی یکبار** با تشخیص پزشک، آزمایش ادرار انجام شود.

برخی از علائمی که در آسیب کلیوی ممکن است مشاهده شود:

- تورم مچ پاها یا دستها ناشی از احتباس آب
- ادرار تیره به دلیل وجود خون در ادرار
- تنفس کوتاه تر برای مثال هنگام بالا رفتن از پله ها
- خستگی ناشی از کمبود اکسیژن در خون

بیماریهای عصبی (نوروپاتی) و زخم پای دیابتی

یکی از عوارض بیماری دیابت بخصوص دیابت کنترل نشده، صدمه به اعصاب است. علائم آن درد، گزگز، مورمور و بی‌حسی در دست و پا است. بی‌حسی در ناحیه پا خطر ایجاد زخم پای دیابتی را افزایش می‌دهد.

برای پیشگیری از بروز زخم پای دیابتی می‌توانید اقدامات زیر را انجام دهید:

۱. هر روز پاهایتان را با آب ولرم و صابون شسته و بخوبی بخصوص بین انگشتان پا را خشک کنید.
۲. برای بررسی دمای آب از آرنج یا دماسنج استفاده کنید.

۳. هنگام شستشوی پا دقت کنید که طولانی نشود زیرا پوست بیش از اندازه نرم می‌شود و امکان کنده شدن آن وجود دارد.

۴. در صورت خشکی پوست پاها، پس از شستشو و خشک کردن از کرم یا روغن نرم کننده استفاده نمایید ولی آنها را بین انگشتان ننمالید.

۵. ناخن هایتان را کوتاه کنید. دقت شود که ناخن ها را عمقی کوتاه نکنید.

۶. جوراب بپوشید و از کفش راحت استفاده کنید. **هیچ گاه پای لخت راه نروید.**

بیماریهای چشمی (رتینوپاتی)

قند خون بالا می‌تواند به رگهای خورسان موجود در شبکیه چشم آسیب برساند و بسته به شدت می‌تواند موجب تاری دید تا کوری شوند. دیابت همچنین احتمال ابتلا به سایر مشکلات چشمی از قبیل آب مروارید و آب سیاه را افزایش می‌دهد.

درگیری چشم در دیابت در مراحل ابتدایی، هیچ علامت خاصی ندارد و کاهش دید جزو علائمی است که در مراحل پیشرفته بیماری دیده می‌شود.

بهترین راه معاینه چشمی در فواصل منظم، حداقل سالی یکبار توسط چشم پزشک می‌باشد. وقتی که رتینوپاتی دیابتی ایجاد شد، معاینات بیشتر چشم پزشکی با فواصل کمتر ضروری است. درمان این عارضه عمل لیزر می‌باشد.