

دیابت چیست؟

دیابت یک بیماری مزمن است که در آن قند خون (گلوکز) به دلیل کمبود انسولین یا مقاومت بدن به انسولین بالا می‌رود.

انواع دیابت

دیابت نوع 1: کمبود کامل انسولین

دیابت نوع 2: مقاومت به انسولین (شایع‌تر)

دیابت بارداری

علت دیابت نوع 2

اضافه وزن و چاقی

کم‌تحرکی

سابقه خانوادگی

تغذیه نامناسب

استرس

افزایش سن

علائم دیابت

تشنگی زیاد

تکرر ادرار

گرسنگی زیاد

کاهش وزن غیرعادی

خستگی

تاری دید

دیر خوب شدن زخم‌ها

تشخیص دیابت

قند ناشتا (FBS)

HbA1c

تست تحمل گلوکز

قند تصادفی خون

درمان دیابت

رژیم غذایی

ورزش

در صورت هرگونه سوال به کلینیک پرستاری آموزش سلامت واقع در طبقه همکف مراجعه کنید

شماره تماس مستقیم جهت مشاوره: 05138042027

داروهای خوراکی (مثل متفورمین)
انسولین در برخی بیماران

خودمراقبتی در دیابت
کنترل قند خون
اندازه‌گیری منظم قند خون
ثبت نتایج
مصرف منظم داروها

سبک زندگی
کاهش وزن
ترک سیگار
خواب کافی
مدیریت استرس

تغذیه در دیابت
مصرف بیشتر
سبزیجات
پروتئین کم‌چرب (مرغ، ماهی)
غلات سبوس‌دار
حبوبات

محدودیت‌ها

X قند و شیرینی X نوشابه X آبمیوه صنعتی X غذاهای چرب و سرخ‌کرده
نکته مهم
وعده‌های غذایی کوچک و منظم

فعالیت
پیاده‌روی روزانه (حداقل 30 دقیقه)
ورزش هوازی سبک
جلوگیری از بی‌حرکی
X پرهیز از بی‌حرکی طولانی

نشانه‌های خطر دیابت

افت شدید قند خون (لرز، تعریق، بی‌هوشی)	قند بسیار بالا (تشنگی شدید، خواب‌آلودگی)	زخم‌های غیرقابل ترمیم	تاری دید
شدید	تهوع و استفراغ مداوم		

پای دیابتی چیست؟

پای دیابتی شامل زخم، عفونت یا آسیب عصبی و عروقی پا در بیماران دیابتی است.

علل پای دیابتی

قند خون کنترل نشده
کاهش حس پا (نوروپاتی)
کاهش خون‌رسانی
پوشیدن کفش نامناسب
آسیب‌های کوچک و بی‌توجهی به زخم

علائم پای دیابتی

بی‌حسی یا گزگز پا
زخم بدون درد
ترشح یا بوی بد
تغییر رنگ پوست
تورم پا
سیاه شدن انگشتان

مراقبت از پای دیابتی (خودمراقبتی)

روزانه
بررسی پاها با آینه
شستشو با آب ولرم
خشک کردن کامل بین انگشتان
استفاده از کرم مرطوب‌کننده (نه بین انگشتان)

مراقبت‌های مهم
کوتاه کردن ناخن به صورت صاف
استفاده از کفش مناسب و نرم
عدم راه رفتن بدون کفش
جلوگیری از گرمای مستقیم (کیسه آب داغ)

نشانه‌های خطر پای دیابتی

زخم عمیق یا بزرگ ترشح چرکی سیاه شدن پوست بوی بد پا تب درد یا تورم شدید

درمان پای دیابتی
کنترل قند خون
آنتی‌بیوتیک در صورت عفونت
دبریدمان زخم
پانسمان تخصصی
بهبود خون‌رسانی (در موارد شدید آنژیوپلاستی)
در موارد خیلی شدید: احتمال قطع عضو

تعویض پانسمان (زخم پای دیابتی)

شستشوی دست قبل و بعد
استفاده از سرم نرمال سالین
گاز استریل
پانسمان مرطوب کنترل شده
عدم استفاده از مواد خودسرانه (بتادین طولانی مدت)
تعویض طبق دستور پزشک

استحمام

شستشو با آب ولرم
خشک کردن کامل پا
عدم خیساندن زخم (در صورت وجود زخم)
بررسی پا بعد از حمام

مراقبت از کاتتر (در صورت وجود در بیمار دیابتی)

انواع کاتتر ممکن
کاتتر وریدی مرکزی
کاتتر انسولین پمپ (در برخی بیماران)

مراقبت‌ها
تمیز و خشک نگه داشتن محل
عدم دستکاری پانسمان
شستشوی دست قبل از تماس

در صورت هرگونه سوال به کلینیک پرستاری آموزش سلامت واقع در طبقه همکف مراجعه کنید

شماره تماس مستقیم جهت مشاوره: 05138042027

بررسی قرمزی و ترشح

نشانه‌های خطر کاتتر

تب قرمزی محل درد ترشح چرکی شل شدن کاتتر

فعالیت در پای دیابتی

پیاده‌روی سبک (در صورت نبود زخم فعال)

عدم فشار روی زخم

بالا نگه داشتن پا در صورت تورم

پرهیز از ایستادن طولانی

عوارض دیابت

بیماری قلبی

سکته

نارسایی کلیه

آسیب عصبی

نابینایی

پای دیابتی و قطع عضو

آموزش‌های ضروری هنگام ترخیص

✓ کنترل قند خون ✓ مراقبت از پا ✓ رژیم غذایی ✓ نحوه مصرف دارو/انسولین ✓ مراقبت از زخم ✓ نشانه‌های خطر ✓ زمان مراجعه بعدی

منابع علمی مورد استفاده

1. American Diabetes Association (ADA) Standards of Care

2. Harrison's Principles of Internal Medicine

3. Joslin Diabetes Mellitus

4. Brunner & Suddarth's Medical-Surgical Nursing

5. Oxford Handbook of Diabetes

6. International Diabetes Federation (IDF)

7. Centers for Disease Control and Prevention (CDC) Diabetes

8. NICE Diabetes Guidelines

9. UpToDate Patient Education – Diabetes Care

در صورت هرگونه سوال به کلینیک پرستاری آموزش سلامت واقع در طبقه همکف مراجعه کنید

شماره تماس مستقیم جهت مشاوره: 05138042027

