

افزایش قند خون در طولانی مدت، باعث ایجاد آسیب و صدمه به اعضای مختلف بدن مانند: کلیه، چشم، قلب و عروق، اعصاب و .. می گردد.

دیابت و اعصاب

اختلالات عصبی ناشی از دیابت یکی از عوارض شایع در دیابت می باشد .



نوروپاتی دیابتی:

یک عارضه شایع در دیابت، نوروپاتی دیابتی می باشد که در آن اعصاب بدن دچار اختلال عملکرد می گردد. آسیب به اعصاب می تواند مربوط به یک عضو یا همه اعضا باشد .

رهای از درد اندام ها:

برای درمان درد ناشی از نوروپاتی، باید بصورت مرتب و منظم دستوراتی را که جهت بهبود درد می باشد را انجام دهید و دلسرد نشوید.

درد ناشی از نوروپاتی دیابتی را به چند روش می توان کنترل کرد:

- رساندن قند خون با کنترل صحیح به محدوده طبیعی
- استفاده از داروهای مسکن مثل استامینوفن
- گاهی نیز استفاده از پمادهای مسکن موضعی نیز مفید می باشد.

اختلالات ادراری ناشی از نوروپاتی :

پزشک داروهای آنتی بیوتیک را برای از بین بردن عفونت تجویز خواهد کرد . همچنین به بیمار توصیه میشود مایعات بدون قند بیشتری را استفاده کند.

مشکلات گوارشی ناشی از نوروپاتی دیابتی:

در صورتیکه فرد مشکلات جزئی در رابطه با گوارش و هضم مواد غذایی داشته باشد . توصیه میشود وعده های غذایی را افزایش و میزان غذای مصرفی را کاهش دهد.

و در صورت شدیدتر بودن علائم پزشک معالج شما بنا به صلاحدید خود دارو تجویز خواهد کرد.

مهمترین راه برای بهبود علائم نوروپاتی دیابتی
کنترل مناسب قند خون می باشد

دیابت و مشکلات کلیوی:

یکی از عوارض شایع دیابت عوارض کلیوی میباشد.

دیابت شایعترین علت نارسایی کلیه در دنیا و ایران است.



در مراحل ابتدایی بیمار پروتئین در ادرار ظاهر میشود با تشخیص زودرس میتوان از بدتر شدن آن جلوگیری کرد.

علت ایجاد مشکلات کلیوی در

افراد دیابتی افزایش حجم خونی

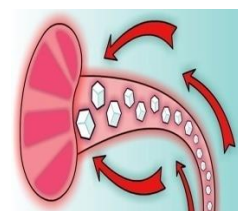
است که از داخل رگهای کلیه

میگذرند که به مرور زمان باعث

آسیب رساندن به عروق کلیه و مشکلات کلیه میشود .

در بیشتر مبتلایان به دیابت نوع ۱ نشانه های گرفتاری کلیه ۱۹-۲۰ سال بعد مشاهده میشود .

شیوع نارسایی کلیه در دیابت نوع ۲ کمتر است ولی با سرعت بیشتر و معمولاً در مدت ۱۰ سال بروز پیدا میکند.



راه های پیشگیری از عوارض کلیوی :

- کنترل قند خون در محدوده طبیعی : مهمترین راه برای کنترل عوارض دیابت کنترل قند در حدود طبیعی میباشد.
- کنترل فشار خون در محدوده طبیعی: فشار خون مطلوب برای یک فرد دیابتی کمتر از ۱۳۰/۸۰ میباشد .
- در صورتی که مبتلا به فشار خون بالا هستید:
- نمک را کمتر استفاده کنید .
- وزن خود را به حد مطلوب برسانید.
- سیگار نکشید.
- آزمایشات مربوط به عملکرد کلیه را به صورت معمول انجام دهید.
- از مصرف تنقلات و غذاهای شور خودداری کنید.
- مصرف گوشت قرمز ، ماهی ، پنیر ، جگر و غذاهای پروتئینی را محدود کنید.
- تمرینات ورزشی را به صورت مداوم و روزانه انجام دهید

تشخیص درگیری کلیه در بیماران:

آزمایش ادرار ۲۴ ساعته جهت تعیین وجود پروتئین در ادرار، که نشاندهنده آسیب کلیوی است، کمک کننده است. این آزمایش در فواصل زمانی معینی تکرار میشود

دیابت و مشکلات دهان و دندان :

افراد دیابتی با قند خون کنترل نشده نسبت به افراد غیر دیابتی بیشتر در معرض خطر از دست دادن دندانها هستند قند خون بالا به رشد میکروبها و ایجاد عفونت کمک میکند. از طرفی عفونت خود باعث افزایش قند خون می شود و کنترل دیابت را مشکل تر خواهد کرد.

معمولاً پس از عفونت دندانها، لته ها قرمز، ملتهب و متورم می شود و باین وضعیت معمولاً هنگام مسواک زدن فرد دچار خونریزی از لته

ها می شود. در افراد سیگاری و دیابتی های بالای ۴۵ سال این مشکلات شایع تر است.

راه های حفظ سلامت دهان و دندان :



- حفظ قند خون در محدوده طبیعی
- استفاده از نخ دندان بصورت روزانه
- استفاده از مسواک بعد از وعده های غذایی
- مراجعه به دندانپزشک به صورت منظم سالی ۲ بار برای بررسی سلامت دهان و دندان
- مراجعه به دندانپزشک در صورت احساس کردن مشکل در دهان
- ترک کردن سیگار

دیابت و بینایی :

انواع درگیری چشم در دیابت عبارتند از: آب مروارید (کاتاراکت) آب سیاه (گلوکوم) و از همه مهمتر از بین رفتن عروق داخل کره چشم (رتینوپاتی) که مورد آخیشیوع بیشتری در مبتلایان به دیابت دارد. در افرادی که قند خون آنها به خوبی کنترل شود، تا حد بسیار زیادی می توان از عوارض چشمی دیابت جلوگیری کرد یا آن را تعویق انداخت و در صورت بروز هر یک از مشکلات در صورت کنترل صحیح قند خون می توان از بروز عوارض و پیشرفت عوارض جلوگیری می کند.

معاینات چشمی در چه فواصلی باید انجام شود؟



در مواردیکه دیابت نوع ۲ در سن بالای ۳۵ سالگی تشخیص داده می شود. در همان بدو تشخیص باید معاینه چشم بصورت سالانه صورت گیرد و در صورتیکه فرد مبتلا به دیابت نوع ۱ باشد یک سال پس از تشخیص دیابت اولین زمان معاینه خواهد بود و در هر دو مورد در صورتیکه علائمی دال بر گرفتاری شبکیه وجود نداشته باشد ، معاینات باید هر سال انجام

شود. در غیر اینصورت بنا به صلاحدید پزشک هر ۴-۶ ماه یکبار این معاینات تکرار خواهد شد .

معاینات چشم چگونه صورت می گیرد؟

این معاینات شامل یک مطالعه دقیق و کامل از ته چشم و شبکیه (با استفاده از قطرات گشاد کننده مردمک) است که توسط متخصص چشم انجام می گیرد .



درمان با لیزر:

مدتی طول میکشد تا اثرات مناسب لیزر درمانی آشکار شود.

بینایی ممکن است بعد از درمان بدتر شود و ۳-۶ ماه طول میکشد تا وضعیت مناسب استمرار یابد. معمولاً ۳-۴ ماه طول میکشد تا نتایج رضایت بخشی درمان آشکار شود.

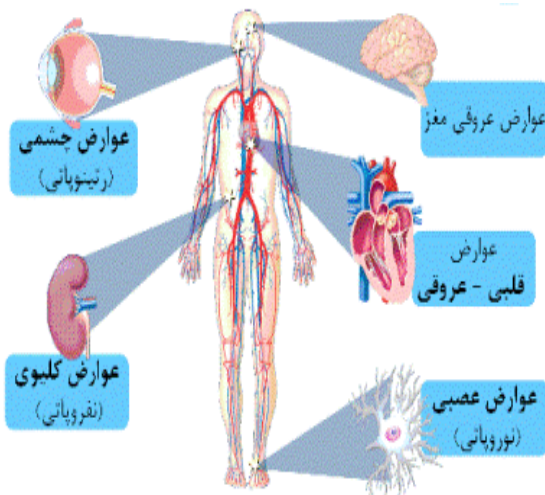
بعد از درمان مناسب با لیزر باید همچنان فرد به طور مرتب تحت نظر باشد با توجه به شرایط شما متخصص چشم دفعات مراجعه رابه شما خواهد گفت.

در افراد دیابتی که اختلال در عروق شبکیه چشم خود دارند ، ورزشهای سنگین فشار داخل چشم را بالا می برند. مثل وزنه برداری و یا بلند کردن وزنه های سنگین ممکن است سبب خونریزی شوند. انجام این گونه حرکات ممنوع می باشد . حتی دویدن سریع نیز در این افراد خطرناک است .

پیاده روی و شنا جزء ورزشهای مناسب در این افراد است .



عوارض مزمن دیابت و راههای درمان آن



بیمارستان گلدیس شاهین شهر- واحد آموزش به بیمار
تهیه و تنظیم: صدیقه کمانی- سوپروایزر آموزش سلامت
مشاور علمی: آقای دکتر خلیل پور

زمستان ۱۴۰۴- کد پمفلت: AW 6- 09

منبع: بنیاد بین المللی پیشگیری و کنترل دیابت

سایت بیمارستان: www.goldis.mui.ac.ir