



خودمراقبتی در دیابت

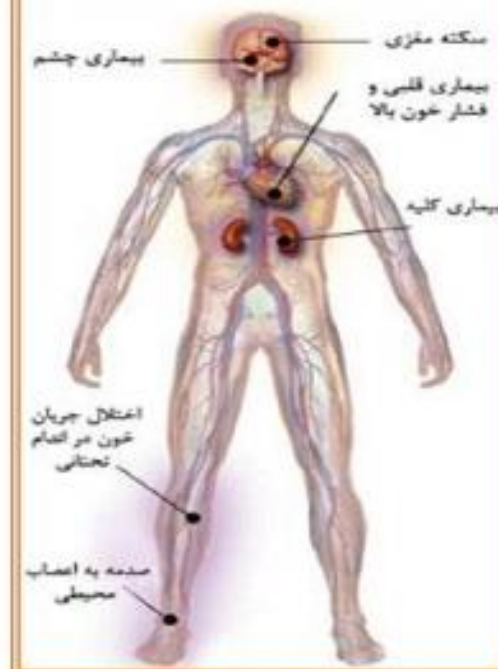
(عوارض)

گروه سنی جوان، بالغین، سالمند



تهیه کننده: خدیجه علیزاده
سوپروایزر آموزش سلامت
بیمارستان امیرالمومنین چارواپماق

عوارض بیماری قند



منابع:

سوزان ساسمتر برندا جی، برادرش نامه پرستاری پروتر
و سودارت 2014. غدد درون ریز و بیماری ها، ترجمه
حلیمه امینی و همکاران، ویرایش صدیقه سالمی.
تهران: سالمی.

www.uptodate.com

⌚ عوارض کوتاه مدت

❖ **کمای دیابتی:** اگر قند خون بیش از حد بالا باشد، فرد در معرض خطر اسیدی شدن خون (کتواسیدوز دیابتی) و حتی رفتن به کما خواهد بود.

⚠ چرا برخی اوقات قند خون بیش از اندازه بالا می رود؟ مصرف نکردن انسولین یا قرص، پرخوری، کاهش فعالیت فیزیکی، استرس و فشارهای عصبی، عفونت، جراحی یا بیماریهای دیگر از عوامل بالا رفتن قند خون هستند.

❖ **هیپوگلیسمی (قند خون پایین):** اگر همواره از مقدار قند خونتان آگاه نباشید و قندتان بیش از حد پایین آید، ممکن است منجر به ضعف یا بیهوشی شود.

⚠ **دلایل هیپوگلیسمی:** مصرف انسولین یا دارو بیش از حد عادی، فعالیت فیزیکی بیش از حد عادی، حذف یک وعده یا میان وعده غذایی.

❖ عوارض عصبی: اعصاب حسی و حرکتی اندامها مخصوصاً پاها در اثر قند خون بالا دچار آسیب می شوند که معمولاً به صورت بی حسی و گزگز کف پا خود را نشان می دهد. از دیگر عوارض عصبی، می توان به ناتوانی جنسی در آقایان اشاره کرد.



❖ عفونت لثه و دندان: افراد دیابتی بیشتر در معرض خطر عفونت لثه ها و پوسیدگی و لق شدن دندان ها هستند. لذا توصیه می شود بهداشت دهان و دندان را دقیقاً رعایت کنید.

❖ پای دیابتی: عدم کنترل قند خون و عدم مراقبت صحیح از پاها، موجب ایجاد زخم هایی در پا می شود. این زخم ها می تواند به از کار افتادگی و قطع پاها منجر شود. علاوه بر کنترل قند، هر روز پاهای خود را معاینه نمایید و کفش مناسب بپوشید.



❖ بیماری های قلبی و عروقی: دیابت کنترل نشده، احتمال حمله قلبی، سکته مغزی و فشار خون را افزایش می دهد.



عدم کنترل دیابت (قند خون بالا و یا پایین) در طولانی مدت، می تواند اثرات جبران ناپذیری را بر روی اعضای مختلف بدن داشته باشد. این عوارض به دو دسته بلند مدت و کوتاه مدت تقسیم می شود.

⌚ عوارض بلند مدت

❖ نابینایی: تحت کنترل نبودن قند خون، اثر تخریب کننده ای روی عروق شبکیه چشم داشته و می تواند موجب بروز تاری دید و نابینایی شود.



❖ آسیب کلیوی: کلیه ها نیز در صورت بالا بودن قند خون، آسیب دیده و دیالیز را به دنبال خواهد داشت.

