

دیابت ملیتوس چیست؟

دیابت ملیتوس، دیابت شیرین یا بطور خلاصه بیماری دیابت، زمانی رخ می‌دهد که سلول‌های بدن نتوانند گلوکز را دریافت کرده و از آن برای تولید انرژی در سلول‌ها استفاده کنند. این مسئله در نهایت منجر به این می‌شود که سطح قند خون در بدن بالا برود.

دیابت کنترل نشده در نهایت می‌تواند عوارض مختلفی برای بدن ایجاد کند؛ بالا رفتن سطح قند خون می‌تواند باعث آسیب گسترده به ارگان‌های مختلف بدن از جمله کلیه، قلب، چشم و اعصاب بدن شود.

انواع مختلف دیابت ملیتوس

انسولین هورمونی است که وظیفه انتقال قند خون به درون سلول‌ها برای ذخیره یا استفاده از انرژی را برعهده دارد. در صورت ابتلا به بیماری دیابت، هورمون انسولین به میزان کافی تولید نشده و یا بدن نمی‌تواند به نحو موثری از آن استفاده کند.

انواع مختلف بیماری دیابت شامل موارد زیر است:

- **دیابت نوع ۱:** نوعی بیماری خودایمنی است. در این بیماری سیستم ایمنی بدن به غده پانکراس و سلول‌های تولیدکننده هورمون انسولین حمله می‌کند. علت دقیق حمله سیستم ایمنی مشخص نیست. حدود ۱۰ درصد از بیماران دیابتی، به این نوع دیابت مبتلا هستند.
- **دیابت نوع ۲:** این نوع دیابت زمانی رخ می‌دهد که بدن نسبت به انسولین ترشح شده از بدن مقاومت نشان می‌دهد و سطح قند خون متعاقباً بالا می‌رود
- **دیابت بارداری:** این نوع دیابت در طول بارداری رخ می‌دهد. هورمون‌های مسدودکننده انسولین که توسط جفت ترشح می‌شوند، زمینه را برای ابتلا به این نوع دیابت فراهم می‌کنند.

بیماری دیابت ملیتوس چه علائمی دارد؟

علائم بیماری دیابت بستگی به این دارد که سطح قند خونتان چقدر از حد طبیعی فراتر رفته باشد. برخی افراد به ویژه افراد پیش دیابتی و مبتلایان به دیابت نوع ۲ ممکن است تا مدت‌ها هیچ علامتی از خود بروز ندهند؛ این درحالی است که علائم در مبتلایان به دیابت نوع ۱ ممکن است به سرعت پیشرفت کنند.

از جمله علائم دیابت ملیتوس در دیابت نوع ۱ و نوع ۲ می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- افزایش احساس تشنگی
- تکرر ادرار
- افزایش گرسنگی
- کاهش وزن ناخواسته
- کتون در ادرار
- خستگی
- تحریک پذیری
- تاری دید
- کاهش سرعت ترمیم زخم

- عفونت‌های مکرر

دیابت نوع ۱ در هر سنی ممکن است بروز یابد اما شروع علائم در سنین نوجوانی شایع تر است. دیابت نوع ۲ اغلب در سنین بالاتر از ۴۰ سال بروز می‌یابد.

چه افرادی بیشتر در معرض ابتلا به دیابت ملیتوس هستند؟

ریسک فاکتورهای ابتلا به دیابت به نوع آن بستگی دارد.

عوامل خطر ابتلا به دیابت نوع ۱

:

- **سابقه خانوادگی:** در صورتی که یکی از والدین یا خواهر، برادرهای شما مبتلا به دیابت نوع ۱ باشد، احتمال ابتلای شما هم به این بیماری افزایش می‌یابد.
- **عوامل محیطی:** مواردی نظیر تماس با یک عامل ویروسی خاص می‌تواند در ابتلای شما به دیابت نوع ۱ موثر باشد.
- **وجود اتوانتی‌بادی‌ها:** اتوانتی‌بادی‌ها، آنتی‌بادی‌هایی هستند که به سلول‌های خودی آسیب می‌رسانند. در صورتی که این آنتی‌بادی‌ها را داشته باشید، احتمال ابتلای شما به دیابت نوع ۱ افزایش می‌یابد.

عوامل خطر ابتلا به دیابت نوع ۲

:

- چاقی یا اضافه وزن
- عدم تحرک
- سابقه خانوادگی ابتلا به دیابت نوع ۲
- افزایش سن
- سابقه دیابت بارداری
- سابقه ابتلا به سندروم تخمدان پلی‌کیستیک (PCOS)
- فشار خون بالا
- کلسترول یا تری‌گلیسیرید بالا

بیماری ملیتوس چه عوارضی دارد؟

- عوارض قلبی، عروقی مثل بیماری عروق کرونری قلب، حمله قلبی، درد قفسه سینه، فشار خون بالا و کلسترول بالای خون
- آسیب اعصاب یا نوروپاتی که می‌تواند منجر به گزگز و بی‌حسی انگشتان شود.
- عفونت پوستی
- آسیب کلیوی که می‌تواند منجر به نارسایی کلیوی و نیاز به پیوند کلیه و یا دیالیز شود

- اختلال نعوظ
- آسیب پا
- کاهش شنوایی
- افسردگی
- زوال عقل
- مشکلات دهان و دندان

دیابت ملیتوس چگونه تشخیص داده می‌شود؟

راه قطعی تشخیص دیابت با انجام آزمایش خون است. سه نوع تست خونی وجود دارد که به تشخیص قطعی دیابت کمک می‌کنند:

- **قندخون ناشتا: FBS** این تست لازم است صبح و به دنبال ۸ ساعت ناشتایی انجام شود
- **FBS 126** و بالاتر به عنوان دیابت ملیتوس شناخته می‌شود.
- **قندخون تصادفی**: این تست می‌تواند در هر زمانی از روز و بدون نیاز به ناشتایی انجام شود. قند خون ۲۰۰ و بالاتر به عنوان دیابت ملیتوس شناخته می‌شود.
- **آزمایش A1C**: این آزمایش میانگینی از قند خون ۲ یا ۳ ماه اخیر به دست می‌دهد. در این آزمایش مقدار قند خون متصل به هموگلوبین (پروتئینی که در گلبول‌های قرمز وظیفه حمل اکسیژن را برعهده دارد) اندازه‌گیری می‌شود. عدد هموگلوبین **A1C**، **6.5** و بالاتر به عنوان دیابت ملیتوس شناخته می‌شود.

بیماری دیابت ملیتوس چگونه کنترل می‌شود؟

دیابت ملیتوس همه بدن را درگیر می‌کند؛ بهترین راه برای کنترل بیماری این است که قند خون را به دقت زیر نظر داشته باشید.

- با اصلاح سبک زندگی و مصرف داروهای کنترل قند خون سعی کنید قند خون را تا حد امکان در محدوده طبیعی حفظ کنید.
- سطح کلسترول و تری‌گلیسیرید خون را در محدوده طبیعی حفظ کنید.
- فشار خونتان را کنترل کنید. فشار خون نباید از عدد ۹۰/۱۴۰ بالاتر برود.

انجام موارد زیر تا حد زیادی به کنترل بیماری دیابت ملیتوس کمک کند:

- رعایت رژیم غذایی سالم
- انجام منظم ورزش
- کاهش وزن
- مصرف داروهای خوراکی و یا انسولین طبق دستور پزشک
- ملاقات منظم پزشک معالج
- چک قند و فشار خون در منزل
- ترک سیگار و الکل

دیابت ملیتوس چگونه درمان می‌شود؟

درمان دیابت به نوع آن بستگی دارد:

- **دیابت نوع ۱:** در صورت ابتلا به این نوع دیابت، لازم است از انسولین تزریقی استفاده کنید. در صورت مصرف انسولین لازم است در فواصل منظم و طبق دستور پزشک قند خونتان را چک کنید.
- **دیابت نوع ۲:** درمان این نوع دیابت اغلب با داروی خوراکی آغاز می‌شود. در ادامه ممکن است نیاز به تزریق انسولین هم باشد. اصلاح سبک زندگی، رعایت رژیم غذایی و انجام ورزش هم در مدیریت این نوع دیابت ضروری هستند.
- **دیابت بارداری:** در صورتی که قند خونتان خیلی بالا نباشد، پزشک در قدم اول سعی می‌کند با استفاده از رژیم غذایی و ورزش قند خونتان را اصلاح کند. در غیر این صورت ممکن است لازم باشد از انسولین و یا داروی خوراکی استفاده کنید.

چگونه از ابتلا به دیابت ملیتوس پیشگیری کنیم؟

دیابت نوع ۱ قابل پیشگیری نیست؛ با این حال مواردی که در پیشگیری از دیابت نوع ۲، دیابت بارداری و پره دیابت موثر هستند، مشترک‌اند:

- **غذای سالم بخورید:** سعی کنید بر روی رژیمی تمرکز کنید که چربی و کالری محدودی داشته باشد و در عوض از فیبر بالا برخوردار باشد. میوه‌ها و سبزیجات را به روتین غذایی خود تبدیل کنید.
- **فعالیت فیزیکی انجام دهید:** سعی کنید بیشتر روزهای هفته حداقل ۳۰ دقیقه ورزش هوازی با شدت متوسط انجام دهید. در غیر این صورت سعی کنید یک بار در هفته به مدت ۱۵۰ دقیقه ورزش هوازی با شدت متوسط انجام دهید.
- **وزنتان را کم کنید:** در صورت ابتلا به چاقی یا اضافه وزن، کم کردن حتی ۷ درصد از وزن بدنتان می‌تواند تا حد زیادی در پیشگیری از ابتلا به دیابت موثر باشد. در صورت بارداری اقدام به کاهش وزن نکنید.

مداخلات پرستاری در دیابت:

بررسی وضعیت الکتروولیت و مایعات

کنترل گلوکز خون

تجویز مایعات، انسولین و دارو ها

پیشگیری از هایپرکالمی و هایپوکالمی

کنترل جذب و دفع مایعات

کنترل علائم حیاتی

بررسی گازهای خون شریانی

معرفی بیمار:

بیمار خانم ۷۹ ساله ای است که با شکایت قند بالا و تشخیص تنظیم قند در بخش داخلی بستری گردیده است، از بیمار آزمایشات:

Cbc,bun,cr,na,k,ast,alt,ca,mg,alb

گرفته شد، بیمار سابقه ی بیماری های فشار خون، قند خون، سنگ کلیه و صفرا، دیسک کمر و سکته مغزی را عنوان میکند و سو مصرف مواد مخدر دارد، قند بیمار هر ۲ ساعت یکبار چک میشود و در صورت بالا بودن انسولین تزریق میگردد، آموزشهای لازم درباره ی تزریق انسولین و کنترل دیابت و مصرف دارو ها به بیمار داده شد و بیمار با حال عمومی خوب مرخص میگردد

داروها،

انسولین رگولار ۱۰ واحد، ساعت ۶ و ۱۸

انسولین ان پی اچ ۲، واحد، ساعت ۲۲

قرص متفورمین ۵۰۰ گرم، ساعت ۶، ۱۴، ۲۲

قرص آمیتریپتیلین ۲۵، ساعت ۲۲

قرص آترواستاتین ۴۰ میلی گرم، ۲۲

تشخیص پرستاری: اختلال در تغذیه به علت عدم تعادل بین انسولین، غذا و فعالیت جسمی
کمبود آگاهی راجع به مهارت ها و اطلاعات مراقبت از خود در ارتباط با دیابت

آموزش به بیمار

۱- فعالیت بدنی و ورزش منظم نسبی مثل پیاده روی یا دوچرخه سواری داشته باشید.

۲- سعی کنید از نان سبوس دار مانند سنگک یا نان جو استفاده کنید.

۳- از مصرف مواد نشاسته ای مانند ماکارانی، سیب زمینی بیسکوئیت خودداری کنید.

۴- روزانه سیزی خام یا پخته، ویتامین، مواد معدنی و فیبر کافی، ماست کم چرب، آلبیمو استفاده کنید.

۵- تا جایی که ممکن است از خوردن غذاهای کنسرو شده، میوه های خشک و میوه های خیلی شیرین مثل خربزه انگور خرما و موادی که حاوی قند بالا می باشند خودداری کنید.

۶- هرگز سیگار یا الکل مصرف نکنید.

۷- از مصرف خودسرانه داروهای دیابتی و یا تغییر دوز مصرفی یا قطع مصرف خودسرانه آنها خودداری کنید و همیشه قندخونتان را کنترل کنید.

۸- معاینات مکرر چشم و انجام آزمایش ادرار را حداقل سالی یکبار انجام دهید .

۹- پاهایتان را از نظر بروز پای دیابتی مرتباً کنترل کنید .

۱۱- به علائم کاهش یا افزایش قند خون توجه کنید:

الف) علائم کاهش قند خون: احساس گرسنگی و ضعف عمومی، تپش قلب، تعریق بیش از حد، بی حسی اندام ها که در صورت بروز این علائم ۳ حبه قند یا کمی آبمیوه و بعداز بهبودی علائم یک میان وعده استفاده کنید.

ب) علائم افزایش قند خون: تشنگی شدید، ادرار بیش از حد معمول، تاری دید، خشکی و برافروختگی صورت که در صورت بروز این علائم به پزشک مراجعه کنید.

۱۲- اگر در مصرف انسولین مواردی مثل بی اشتها، تهوع، استفراغ، اسهال، تنفس تند و عمیق، احساس بوی میوه در تنفس و تغییر حالت هوشیاری برای جلوگیری از افزایش قند خون سریعاً به پزشک مراجعه کنید