

کنترل مناسب قند خون می تواند از عوارض زودرس و دیررس دیابت جلوگیری کند.

عوارض زودرس دیابت :

کتواسیدوز: یک اختلال مربوط به سوخت و ساز است و غالباً در بیماران دیابت نوع ۱ بروز می کند و در اثر افزایش میزان قند خون همراه با استون ایجاد می شود و سبب گیجی، سستی و بی حالی، احساس تشنگی شدید، خستگی، تهوع، استفراغ، درد شکمی و تنگی نفس شده و همچنین در بعضی موارد با اغماء همراه است که در صورت عدم درمان ممکن است منجر به اسیدوز و کما و مرگ فرد شود.

عفونت های مکرر: هنگامی که قند خون بالا باشد بدن در مقابل عفونت از خود عکس العمل مناسب برای دفاع نشان نمیدهد.

کاهش وزن: در این حالت بدن به جای مصرف گلوکز، از پروتئین ها و چربی ها استفاده کرده که این امر باعث کاهش وزن می شود.

در مواردی که دیابت کنترل نشود **عوارض دیررس** ظاهر می شود که مهمترین آنها عبارتند از:

بیماری قلبی- عروقی: که بر روی رگ های قلب و رگ های خونی اثر می گذارد و یا ممکن است به **سکته قلبی** (منجر به حمله قلبی)

وسکته مغزی (یکی از علل اساسی ناتوانی در افراد دیابتی) منجر شود.

نوروپاتی یا آسیب دیدگی اعصاب محیطی و زخم پا (پای دیابتی):

آسیب دیدگی اعصاب محیطی می تواند با علائم کاهش حس درد، سوزش، احساس سرما، گرما در پاها شروع شده و ممکن است پاها دچار یک زخم یا بریدگی شود و به دلیل این که دردی احساس نمی کنید به این مشکل توجهی نکرده بنابراین وضعیت زخم و یا هر آسیب دیگر بدتر خواهد شد.

ضمناً در بیماری دیابت ممکن است جریان خون کافی به پاها و انتهای انگشتان پا نرسد و جریان خون ضعیف، باعث شود که هر نوع زخمی که در پاها وجود دارد بدتر شده یا سبب ایجاد عفونت شود.

بعد از این وضعیت پاها به شدت ضعیف می شوند و با کوچکترین ناراحتی از قبیل: فشار ناشی از کفش، حمام داغ، بریدگی کوچک و سطحی، به شدت آسیب خواهد دید. موارد ذکر شده باعث ایجاد زخمهایی بر روی پاها می شود که در موارد شدیدتر ممکن است منجر به قطع عضو شود.

مشکلاتی که معمولاً در پای افراد دیابتی ایجاد می شود شامل:

میخچه و پینه ها، تاول ها

ناخن در پوست فرو رفته

انگشتان چکشی

پوست ترک دار و خشک

مشکلات قارچی در پا



چه کارهایی را برای مراقبت از پاها باید انجام داد؟

کنترل دیابت را بصورت دقیق انجام دهید .

از پزشک خود راجع به نحوه معاینه پاها سؤال کنید .

پاهای خود را هر روز از نظر وجود قرمزی ، زخم، پینه و خراشیدگی بررسی کنید اگر مبتلا به میخچه، ترک پوست، عفونتها، تغییر رنگ پوست و زخم هستید، حتماً با پزشک خود تماس بگیرید .

پاهای خود را هر روز بررسی کنید (می توانید از یک آینه استفاده

کنید و یا از دوست خود بخواهید تا اینکار را برای شما انجام دهد .

پاهای خود را تمیز و خشک نگهدارید. بخصوص به فضای بین

انگشتان سوم و چهارم، چهارم و پنجم توجه کنید، برای

پوستهای خشک از کرمهای خنثی و برای پوستهای مرطوب از

بودر استفاده کنید.



تجمع یارستانی امیراعلم

Amiralam.tums.ac.ir

آموزش به بیمار

از عوارض دیابت چه می دانید؟



از اشیاء تیز استفاده نکنید.

از محلولهای قابل جذب (قابض) و از محلولهای ضد میخچه

استفاده نکنید .

عوارض چشمی

مهمترین عوارض چشمی دیابت عبارتند از :

کاتاراکت(آب مروارید) : که بعلت کدر شدن عدسی اتفاق میافتد.

رتینوپاتی : آسیب به شبکیه که در صورت عدم درمان منجر به

نابینایی می شود.

معاینات دوره ای شبکیه جهت جلوگیری از بروز عوارض چشمی

توصیه می شود.

اختلال کلیه در دیابت

ممکن است باعث نارسایی کلیه ها و در نتیجه باعث دیالیز و پیوند

کلیه شود که امری بسیار پرهزینه است و یک تأثیر ویران کننده

بر کیفیت و طول زندگی به جا خواهد گذاشت.

اختلال عملکرد کلیوی معمولاً در مرحله دفع پروتئین در ادرار

بوسیله یک آزمایش ساده ادرار تشخیص داده می شود و با

اقدامات درمانی مناسب قابل برگشت است.

همیشه از جورابهای نخی استفاده کنید و جورابهای خود را هرروز

عوض کنید و کش جوراب به کار نبرید.

همیشه با کفش یا دمپایی راه بروید . کفشهای نرم، راحت و اندازه

پایتان بپوشید(پاشنه کوتاه و پنجه پهن). سعی کنید از کفش

غیرچرمی استفاده نکنید. - از پوشیدن کفش با پاهای لخت

(بدون جوراب) خودداری کنید. - از پوشیدن کفش های راحتی

دارای تسمه های بین انگشتی اجتناب کنید .

ناخنهای خود را کوتاه کنید ولی از گرد چیدن ناخنها خودداری

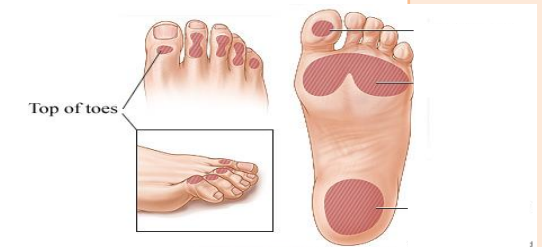
کنید .

پاهایتان را در آب ولرم هر روز بشوید.

فقط از داروهایی که پزشک تجویز کرده مصرف نمایید .

سیگار نکشید .

مهمترین نواحی جهت کنترل در پا در شکل زیر آمده است:



روی زمین ها و سطوح داغ مانند سواحل، شنزارهای گرم و یا

مناطق سیمانی اطراف استخرهای شنا قدم نزنید.

لطفاً از انجام اعمال زیر بپرهیزید:

با پای برهنه راه نروید.