

دیابت

۸- مراقبت از پاها در بیماران دیابتی:

تمیز نگه داشتن پاها، پرهیز از وارد شدن ضربه به پاها و یادگیری شیوه‌های سازش با بیماری، اساس مراقبت از پاها را تشکیل می‌دهد.

۹- دیابتی‌ها به طور روزانه پاهای خود را از نظر رنگ، دما، و تورم بررسی کنند. علایمی مثل تاول، یا ترک در سطح پوست را فوراً به پزشک اطلاع دهند.

۱۰- عوارض کوتاه مدت (حاد) افزایش شدید قند خون (هیپرگلیسمی):

بالا رفتن ناگهانی و شدید قند خون به دنبال خوردن غذا یا فراموش کردن نوبت تزریق انسولین پیش می‌آید و با علائم تاری دید، ضعف، سردرد، افت فشار خون، تنفس سریع و با بوی میوه شیرین شبیه سیب، درد شکم، تهوع و استفراغ و کاهش هوشیاری همراه است.

۱۱- در صورت بروز عوارض حاد دیابت، باید فوراً فرد به مرکز درمانی رسانده شود و تحت مراقبت و درمان قرار گیرد. جبران مایعات و تجویز میزان مناسب انسولین، اساس درمان می‌باشد.

۱۲- عوارض بلند مدت بیماری دیابت:

دیابت در دراز مدت باعث آسیب دیواره رگ‌ها می‌شود و مشکلاتی در جریان طبیعی خون ایجاد می‌کند.

درگیری رگ‌های شبکیه چشم سبب مشکلات بینایی

۱- بالا بودن قند خون تنها یک نشانه است. بیماری دیابت بر بسیاری از قسمت های بدن تأثیرات نامطلوب می‌گذارد و در صورتی که به خوبی کنترل نشود می‌تواند عوارض جبران ناپذیری در بدن به دنبال داشته باشد.

۲- چه عواملی احتمال بروز دیابت را بیشتر می‌کنند:

سن بالای ۳۵ سال و نداشتن تحرک و فعالیت، بالا بودن کلسترول خون فشار خون بالای کنترل نشده، سابقه خانوادگی، سابقه دیابت، حاملگی، نژاد و ملیت.

۳- مهمترین علایم دیابت عبارتند از: پرادراری - پرنوشی - پرخوری.

۴- در صورت ابتلا به دیابت، مصرف سیگار را ترک کنید، این کار با کمک به جریان خون، باعث سرعت بهبود زخم‌های دیابتی می‌شود.

۵- با توجه به رژیم غذایی دیابتی، تغذیه مناسب و متعادل از نظر منابع غذایی ضروری را تحت نظر پزشک رعایت کنید.

۶- مبتلایان به دیابت، توصیه‌ها و اقدامات پزشکی و پرستاری را جدی بگیرید.

۷- با استفاده از گلوکومتر، که وسیله ساده ای برای اندازه‌گیری قند خون است، قند خون‌تان را به طور مرتب اندازه بگیرید و تحت نظر پزشک برنامه دارویی مناسب را دریافت کنید.

پیام آموزشی سلامت در حج



در بیماران دیابتی می‌شود. آسیب عروق خونی کلیه‌ها، ممکن است باعث بروز مشکلات کلیوی شود. آسیب سیستم مغز و اعصاب هم مشکلات عصبی حسی و حرکتی ایجاد می‌کند. آسیب‌های عروق قلبی می‌تواند منجر به بیماری‌هایی در این عضو حیاتی شود. همچنین عدم حس درد، گرما و سرما و اشکال در خون‌رسانی پاها باعث بروز زخم‌هایی در انگشتان پا می‌شود که ترمیم آنها مدت‌ها طول می‌کشد و در صورت عفونی شدن، صدمات جبران ناپذیری به فرد وارد می‌کند.

۱۳- باکنترل دقیق و مناسب قند خون، تحت نظر پزشک، می‌توان از پیشرفت بیماری دیابت و بروز عوارض آن جلوگیری کرد.

تهیه شده در معاونت آموزش و پژوهش مرکز پزشکی

حج و زیارت جمعیت هلال احمر ج.ا.ا.