

## اعصاب محیطی

در تمام بدن و اندامهای هر انسانی، رشته های عصبی محیطی به صورت رفت و برگشت به سیستم اعصاب مرکزی که مغز و نخاع متصل می شوند و انتقال پیام های عصبی را به عهده دارند. انتقال حس سرما، گرما، فشار، درد را به عهده دارند.

### نوروپاتی دیابت

- آسیب اعصاب محیطی (نوروپاتی دیابت) نامیده می شود و یک عارضه شایع در دیابت است که طی آن اعصاب محیطی بدن دچار اختلال در عملکرد خود می شوند این درگیری ممکن است به صورت نقطه ای یا منتشر در بدن ایجاد شود.
- آسیب اعصاب محیطی سبب پیدایش مشکلاتی نظیر کاهش حس درد در دست ها و پاها مشکلات گوارشی، قلبی، عفونت مثانه، اختلال عملکرد جنسی، ضعف و تحلیل عضلات می شود.
- معمولاً ۱۰ سال پس از تشخیص دیابت و ۵۰٪ از افراد دارای دیابت دچار این عارضه می شوند و مصرف سیگار و سن بالای ۴۰ سال آن را تشدید می کند.

### علل ایجاد



- عدم کنترل قند خون
- چربی بالا
- آسیب عروقی دیابت
- استعداد ژنتیکی بیمار
- مصرف سیگار و الکل
- ابتلای طولانی مدت به دیابت
- آسیبهای مکانیکی به اعصاب
- اختلالات خود ایمنی و واکنش های التهابی در اعصاب

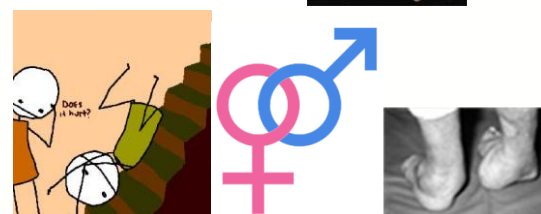


• فشارخون بالا نیز سبب از بین رفتن و تخریب رگهای خونی شده و اکسیژن و مواد غذایی به طور کامل به بافتها و اعصاب نمی رسد و باعث سردی و رنگ پریدگی اندام می شود. این عوامل دست به دست هم داده و باعث بی حسی می گردد.



### علائم و نشانه ها

- علائم و نشانه ها بسته به اندام یا ناحیه درگیر بروز می کند و علائم مربوط به آن اندام را نشان می دهد.
- بی حسی، کرختی، درد به صورت سوزشی و تیر کشنده که در شب شدید تر است که می تواند یک طرفه یا دوطرفه باشد
  - تحلیل رفتن عضلات پاها یا دست ها، کوتاه شدن تاندونهای پا و تغییر شکل اندامها در اندامهای بدن
  - بی حسی، کرختی، یا درد در تمام یا قسمتی از اندامها
  - سوزش، تهوع، استفراغ، اسهال یا یبوست در دستگاه گوارش
  - سرگیجه هنگام برخاستن، یا غش کردن به دلیل کاهش فشار خون در حالت ایستاده در دستگاه گردش خون



• اختلال در تخلیه ادرار، اختلال جنسی در حفره لگن

## افزایش قند خون و گذر زمان احتمال ابتلا به نوروپاتی را افزایش خواهد داد

### تشخیص

- معاینات بالینی
- نوار عصب

### درمان

برای کنترل و درمان این عارضه لازم است شما

- (۱) مهار قند خون با اندازه گیری منظم آن قبل و بعد از غذا و در زمانهایی که به هر دلیل تنظیم برنامه کنترل دیابت شما مختل شده است.
- (۲) رعایت رژیم غذایی با میزان متناسب از فیبر، کربوهیدرات، پروتئین و چربی.
- (۳) ورزش بانظر پزشک هفته ای ۳ تا ۵ روز و هر روز حداقل ۳۰ دقیقه
- (۴) استفاده از داروهای خوراکی یا تزریقی انسولین طبق نظر پزشک.
- (۵) در مواردی که اختلالات اعصاب محیطی دردناک می شوند با تجویز پزشک درمانهای دارویی انجام می گردد از جمله تجویز پره گابالین یا نور ترپتیلین و دولوکستین این داروها ممکن است عوارضی نظیر خشکی دهان و یبوست ایجاد کند.

هدف از درمان پایین نگهداشتن قند خون است که با گذشت زمان به کاهش علائم نوروپاتی و پیش گیری یا به تاخیر انداختن مشکلات بعدی کمک خواهد کرد



یاسمن اسمدوواء و ذکره شفاء



## راهنمای بیمار

## دیابت و اختلال

## اعصاب محیطی

## کد محتوا: ۲۱۳



<http://www.Alzahra.mui.ac.ir>

تلفن پیام گیر: ۰۳۱-۳۶۲۰۲۰۰۸

ایمیل: a.Salamat@azh.mui.ac.ir

## ورزش تای چی و یوگا

تای چی به علت اثر کمی که بر عضلات و مفاصل و کمترین استرس را دارد برای تمام سنین و سطوح تناسب اندام مناسب است با آن که در کل خطری ندارد.

برای بانوان باردار یا کسانی که مشکل مفاصل، درد کمر، شکستگی، پوکی استخوان شدید یا فتق دارند قبل از شروع با پزشک خود مشورت یا اصلاً انجام ندهند

### مزایا



کاهش استرس و اضطراب

افزایش ظرفیت هوازی

افزایش انرژی و بنیه

افزایش قدرت عضله

افزایش انعطاف پذیری تعادل و چابکی



### تای چی به موارد زیر کمک می کند

افزایش کیفیت خواب

بهبود سیستم ایمنی

کاهش سطح کلسترول و فشار خون

بهبود درد مفاصل

بهبود علائم نارسایی قلبی

بهبود سلامت کلی افراد مسن تر



### کاهش ریسک زمین خوردن در مسن ترها

تهیه کننده: مریم اقتداری "پرستار آموزش دیابت و کارشناس آموزش سلامت" مشاور علمی: خانم دکتر کریمی فر فوق تخصص غدد بزرگسالان منبع ADA2020

دفتر آموزش همگانی الزهرا(س) بروز رسانی "اقتداری" فروردین ۱۳۹۹



## توصیه ها

- ⊙ بهبود نحوه کنترل دیابت: درموردی که قرصها نمی توانند قند خون را بخوبی کنترل کنند تزریق انسولین معمولاً مفید واقع می شود.
- ⊙ برای جلوگیری از یبوست از سوپ و سبزیجات بیشتر استفاده کنید
- ⊙ برای جلوگیری از خشکی دهان از سبزیجات یخ زده یا آدامس استفاده کنید.
- ⊙ گاهی قرص هایی که برای درمان افسردگی استفاده میشوند برای درمان نوروپاتی ناشی از دیابت بکار می روند و دارای اثر مفید در بهبود کیفیت خواب نیز هستند.
- ⊙ هنگام شب می توان از مسکن ها طبق نظر پزشک استفاده کرد.
- ⊙ برای بهبود علائم گوارشی پیشنهاد می شود تعداد وعده های غذایی را افزایش دهید و میزان غذای مصرفی در هر وعده را کم کنید. همچنین از مصرف غذاهای پرچربی پرهیز کنید و سبزیجات را به صورت آب پز مصرف کنید.
- ⊙ برای جلوگیری از ضعف و سرگیجه، تغییر وضعیت ایستادن و نشستن را آهسته انجام دهید.
- ⊙ گاهی برای بهبود ضعف اندامها ممکن است فیزیوتراپی توصیه شود.
- ⊙ دلیل استعداد ابتلا به عفونت ادراری در مبتلایان به نوروپاتی دیابت لازم است مبتلایان به دیابت آب و مایعات بیشتر بنوشند و اگر دچار تکرر ادرار هستند سعی کنند به فواصل منظم مثلاً هر ۳ ساعت یکبار ادرار کنند.

نوروپاتی دیابت می تواند اجزای مختلف دستگاه عصبی را درگیر کند

