

عوارض ابتلا به دیابت

زمانی که دیابت در بدن فرد تشخیص داده می شود او در معرض عوارض کوتاه مدت و طولانی مدت آن قرار می گیرد.

کنترل خوب زمانی است که فرد دچار افت وخیزهای مکرر قند خون در طول روز نباشد.

عوارض کوتاه مدت دیابت

شامل

۱. افت قندخون

اگرچه در افراد مختلف ، علائم افت قند خون متفاوت است ولی علائم اولیه شما می تواند اضطراب، پرخاشگری، تپش قلب، لرزش دست، تعریق شدید، گرسنگی، ضعف، رنگ پریدگی، تاری دید، سرگیجه، کاهش تمرکز حواس و سردرد باشد.

اقدامات ضروری به هنگام افت قند خون

۱. فوراً سه تا چهار حبه قند یا چند آب نبات و یا نصف لیوان مایعات شیرین (غیر رژیمی) بخورید.
۲. هرگونه فعالیت بدنی شدید را متوقف کنید، رانندگی نکنید.
۳. در صورت امکان سطح قند خون خود را اندازه بگیرید.
۴. اگر احساس بهبودی نکردید ۵ الی ۱۵ دقیقه بعد مجدداً درمان فوق را تکرار کنید.
۵. بعد از پایان یافتن علائم (حدود ۱۰ دقیقه)، مقداری غذا یا مواد قندی دیر جذب حاوی پروتئین و نشاسته (نان سوخاری، یک کف دست نان یا پنیر یا گوشت یا یک لیوان شیر) بخورید. سطح قندخون خود را هر ۴ ساعت ساعت آینده ثبت کنید.
۶. با پزشک خود در این مورد تماس بگیرید تا بتوانید از وقوع مجدد آن جلوگیری کنید.

۲. افزایش قند خون

افزایش قند خون ممکن است علامت واضحی نداشته باشد معمولاً اگر قندخون به مقادیر بالاتر از ۱۸۰ میلی گرم در دسی لیتر برسد، کلیه ها شروع به دفع قند از طریق ادرار می کنند که منجر به ادرار زیاد(پر ادراری) و از دست رفتن مقادیر زیاد آب بدن می شود. و علائمی از قبیل ضعف و بی حالی، تشنگی(پرنوشی)، خشکی دهان ، پر ادراری، احساس خستگی، پوست خشک و برافروخته، تاری دید، گیجی و خواب آلودگی بروز می کند وحتی ممکن است منجر به اغما (کمای دیابت) شود.



عوارض طولانی مدت دیابت

در صورت ابتلا به دیابت بدن شما نمی تواند به درستی از قند خون استفاده و سلول ها و عروق خونی را ترمیم کند. این مشکل می تواند به اشکال مختلف روی مویرگ های کوچک از جمله چشم اثر بگذارد و به تدریج باعث صدمه به مویرگ های خونی ته چشم (شبکیه)، آب مروارید(کاتاراکت)، آب سیاه(گلوکوم) و نابینایی شود.

علائم عوارض چشمی دیابت

علائم آسیب شبکیه در دیابت عبارتند از کاهش حدت بینایی، تاری دید و نقطه های شناور در میدان بینایی.



عوارض کلیوی

در آغاز بیماری دیابت، قند خون بالا کلیه ها را وادار می کند که ادرار بیشتری تولید کنند. بنابراین قند اضافه موجود در خون همراه با آب زیاد از طریق تولید ادرار زیاد دفع می شود . معمولاً پس از مدتی و به مرور زمان در عرض ۱۰ الی ۲۰ سال، به دلیل افزایش حجم خونی که از داخل کلیه می گذرد، کلافه های مویرگی کلیه ها تخریب شده و کلیه ها کارکرد طبیعی خود را از دست می دهند.



یا من اسمہ دوائے و ذکرہ شفاء



راهنمای بیمار

عوارض بیماری دیابت

کد محتوا: ۶۵۵

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

تلفن پیام گیر: ۰۳۱-۳۶۲۰۲۰۰۸

ایمیل: a.Salamat@azh.mui.ac.ir

پیشگیری از عوارض دیابت

بهترین و موثرترین راه برای پیشگیری از عوارض دیابت رعایت رژیم غذایی مناسب، ورزش منظم و موثر، کنترل و اندازه گیری قندخون و مصرف منظم داروها است.



پدید آورنده: مریم اقتداری (پرستار آموزش دیابت) کارشناس ارشد پرستاری
مشاوره: دکتر سامره عبدلی (استادیار دانشکده پرستاری و مامایی - دانشگاه علوم پزشکی اصفهان) -
طراحی و تدوین: پروانه خراسانی (پرستار آموزش سلامت جامعه - دکترای تخصصی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی و مسئول طرح NEARER)، محمود نصر اصفهانی
منابع: ۱- سایت HELP دانشگاه علوم پزشکی تهران
" WWW.DIABETES.ORG -۲
بروز رسانی دفتر آموزش سلامت الزهرا(س) خرداد ۱۴۰۱



در این مرحله پروتئین ها ی خون مانند آلبومین در ادرار دفع می شوند، به تدریج دفع پروتئین در ادرار بیشتر شده و با کاهش میزان تشکیل ادرار، غلظت مواد سمی همچون اوره و کراتینین در خون زیاد می شود که به این حالت نارسایی کلیه می گویند.

عوارض مربوط به عروق بزرگ

همچنین افزایش قند خون در بلند مدت منجر به عوارض عروق محیطی می شود که آسیب و تصلب شرایین عروق کرونر منجر به مشکلات عروق قلب و مغز مثل سکته قلبی و مغزی اختلالات اعصاب محیطی (زخم پا و ...) را به دنبال داشته باشد.

عوارض عصبی

بیماری دیابت به اعصاب محیطی آسیب رسانده و ایجاد نوروپاتی از جمله بی حسی گز گز اندامها و عدم تعادل ایجاد می کند. عوارض عصبی و عروقی باعث صدمه به پا ها و تاخیر در بهبود زخمها می گردد. به همین دلیل مراقبت از پا ها بسیار مهم است.

