بیماری دیابت

بیماری دیابت در اثر ناتوانی بدن در تولید انسولین یا کاهش یا عدم اثر انسولین در سوخت و ساز مواد قندی پدید می‌آید.



دیابت چیست و انواع آن کدام است؟ دیابت یا بیماری قند به علت ناتوانی بدن در تولید یا استفاده از انسولین پدید می آید. انسولین ماده ای است که در بدن توسط غدهٔ لوزالمعده تولید می شود و باعث می گردد قند یا به عبارتی مهمترین منبع انرژی بدن مورد استفاده قرار گیرد.

انواع دیابت:دو نوع دیابت شناخته شده است نوع ۱که در اثر تخریب سلولهای تولید کننده انسولین رخ می دهد در نتیجه انسولین یا کم است یا اصلا وجود ندارد این نوع بیشتر در افراد جوان دیده میشود و درمان آن تزریق انسولین است

نوع ۲که انسولین تولید می شود ولی میزان آن کافی نیست این نوع بیشتر بارژیم غذایی ،کنترل وزن ،ورزش و داروهای خوراکی پایین آورنده قند کنترل میشود بیشتر در افراد بالای ۴۰ سال دیده می شود .

علایم دیابت: پر خوری ؛پر نوشی، دفع زیاد ادرار، افزایش یا کاهش وزن عفونت، دیر خوب شدن زخم ،کرختی وکاهش حس در اندامها

عوارض دیابت:اختلال در عروق کوچک خونی شامل:نارسایی کلیه-اختلالع درچشم-بیماریهای قلبی عروقی-قطع عضو کاهش شدید قند خون وکما

آموزش شامل:۱- ورزش ۲- رژیم غذایی ۳- درمان دارویی

چگونه می توان دیابت خود را کنترل کرد؟

شما می توانید با برنامه غذایی درست، فعالیت بدنی منظم و نگهداری وزن در حد ایده آل، به کنترل مطلوب قند خون دست یابید.

نگهداری وزن در میزان طبیعی به کنترل چربی های خون و کاهش فشار خون نیز کمک می کند. تعدادی از مبتلایان به دیابت برای کنترل قند خون طبق نظر پزشک به مصرف قرص های خوراکی پایین آورنده قند خون یا انسولین نیاز دارند.

کنترل قند خون =فعالیت بدنی منظم+ برنامه غذایی درست.(۱)

مواد نشاسته ای چیست؟

مواد نشاسته ای شامل انواع نان، غلات، حبوبات، انواع خمیرها یا سبزیجات نشاسته ای است. در هر وعده غذایی باید از مواد نشاسته ای استفاده کرد. ممکن است شنیده باشید که مبتلایان به دیابت نباید مواد نشاسته ای بخورند ولی به خاطر داشته باشید که این توصیه دیگران را هرگز اجرا نکنید. خوردن مواد نشاسته ای برای سلامت هر فرد لازم و ضروری است.

تعداد واحد کربوهیدارت بستگی به شرایط مختلف دارد:

- میزان کالری مورد نیاز
- برنامه درمانی دیابت

مصرف مواد نشاسته ای سبب کسب انرژی، ویتامین ها، مواد معدنی و فیبر می شود .

غلات کامل مفیدتر از بقیه غلات است زیرا باعث رساندن بیشتر مواد معدنی، ویتامین و فیبر به بدن می گردد .

فیبر موجود در غذاهای گیاهی که جزئی غیرقابل جذب است، به کارکرد درست روده ها کمک می کند.

یک واحد ماده نشاسته ای شامل چه غذاهایی است؟

یک برش یا ۳۰ گرم نان (سنگک، تافتون، بربری) یا ۳ عدد بیسکویت معمولی یا ۱ عدد سیب زمینی کوچک یا ۱/۳ لیوان برنج پخته یا ۱/۳ لیوان عدس پخته

*برنج به صورت آبکش ، پلومخلوط وهمراه با حبوبات مصرف شود.بخصوص ازلوبیای عربی یالوبیای چشم بلبلی همراه برنج استفاده گردد.

*غذاهای نشاسته ای مانند برنج راهرچه بیشتر پخته ودم کنید قندخون رابیشتربالا میبردبهتراست بعضی موادمانند ماکارونی ورشته رافقط جوشانده ومصرف نماییدوازدم کردن آن بپرهیزید.

*ازنان های سبوس دار به جای نان سفید استفاده شود مانند نان سنگک

مصرف نان های حجیم و برشته توصیه نمی شود چون قند خون رابالا می برند.

•سعی کنید مواد نشاسته ای پرچربی و سرخ شده مانند چیپس ذرت، چیپس سیب زمینی، شیرینی، بیسکویت و... کمتر مصرف کنید.

•ماست و شیر کم چربی یا بدون چربی تهیه نمایید.

•به جای سس مایونز از خردل یا آب لیمو استفاده کنید.

•سعی کنید در انتخاب مواد غذایی، انواع بدون چربی یا کم چربی آن را مصرف کنید

•به جای کره، روغن های حیوانی یا مارگارین از روغن مایع (ذرت، آفتاب گردان و...) استفاده کنید.

•سعی کنید تا حد امکان شیرینی، شکلات، ژله، آب نبات و کلیه مواد غذایی که از قندهای ساده تشکیل شده اند مصرف ننمایید.



سبزیها شامل چه غذاهایی هستند؟

مصرف سبزیها برای تمامی افراد مفید است. سعی کنید هر روز سبزیهای خام و پخته استفاده نمایید.

مصرف سبزی ها باعث رساندن ویتامین ها، مواد معدنی و فیبر به بدن شما می شود. البته انرژی تولید شده از مصرف سبزی ها بسیار اندک است.

یک واحد از گروه سبزی ها شامل چیست؟

ازاین گروه توصیه میشود ۵-۳واحدمعادل ۵۰۰-۳۰۰گرم سبزی به صورت خام یاپخته استفاده شودیک واحدسبزیجات شامل یک لیوان سبزیجات خام یایک لیوان سبزیجات پخته است.

این گروه شامل فلفل دلمه ای –خیار-هویج-گوجه فرنگی –کاهو-کلم –اسفناج می باشد.

بهتراست دراین گروه ازسبزیجات تازه وخام یانیم پزوکمترسرخ شده استفاده شود. سبزیجات خام کمترازسبزیجات پخته قند خون رابالا می برد.
همراه وعده های اصلی غذاازسبزیجات به صورت سالاد(مخلوط سبزیجات) استفاده شود.
مصرف سبزیجات همراه غذابه دلیل داشتن فیبر ازافزایش ناگهانی قند خون جلوگیری می کنند.
باتوجه به اینکه آب سبزیجات حاوی مقادیر پائین فیبرمی باشدقند خون رابه یکباره بالامیبرد لذاازمصرف آب سبزیجات مثل آب هویج خودداری گردد.
ممکن است ۱ واحد یا بیشتر از سبزی ها مورد نیاز روزانه شما باشد. اگر روزانه بیش از ۱ واحد سبزی ها مورد نیاز است، سعی کنید از انواع مختلف سبزی ها استفاده نمایید.

- از پیاز و سیر در غذاها استفاده کنید.
- به جای سس از آبغوره یا آب لیمو در سالاد استفاده کنید.
- در حین پخت به سبزی ها یک قطعه گوشت قرمز یا مرغ اضافه کنید.
- بهتر است سبزی ها سریعاً بپزید و سعی کنید آنها را در کمی آب جوش بجوشانید.
- اگر سبزی را بصورت سرخ کرده مصرف می کنید باید از روغن های مایع نظیر روغن زیتون، ذرت و یا آفتابگردان به مقدار بسیار کم استفاده نمایید.
- سعی کنید به سبزی های پخته شده کره یا مارگارین اضافه نکنید.
- اگر نیاز به مصرف سس برای سالاد دارید از ماست کم چربی و یا آب لیمو نیز می توانید جهت تهیه سس استفاده کنید.

میوه ها شامل چیست؟ روزانه ۴-۲واحدازمیوه ها استفاده شود.
یک واحدازمیوه جات شامل یکی از میوه های زیر و نه تمام آنها:
یک عددپرتقال متوسط-یک عددکیوی-یک عددسیب-یک عددهلو-یک عددشلیل-۲عدد انجیر -نصف انار –نصف گلابی بزرگ -۱۲عددگیلاس-۱۷حبه انگور-۴عددزردآلو-۳/۴لیوان آلبالو-۳۰۰گرم طالبی یاهندوانه –خربزه یا ۲ قاسق غذا خوری کشمش می باشد.

ازخربزه هندوانه طالبی کمتراستفاده شود.

ممکن است به مصرف ۱ یا ۲ واحد میوه در طول روز نیاز داشته باشید. در صورتی که در طول روز بیش از ۱ واحد باید میوه بخورید، سعی کنید از انواع میوه ها استفاده نمایید.

چه نکاتی را هنگام مصرف میوه ها باید رعایت کرد؟

•سعی کنید میوه ها را بصورت خام مصرف کنید.

•میوه های خشک شده در واقع شکل تغلیظ شده هستند که مقادیر زیادی قند دارند، بنابراین باید به میزان اندکی مصرف شوند .

•انگور دارای قند زیادی است که اگر آنرا به مقدار زیاد مصرف کنید برکنترل قند خون شما اثر می گذارد.

•خوردن میوه ها بصورت کامل بهتر از مصرف آب میوه ها است.

•سعی کنید در صورت مصرف آب میوه، از آب میوه صددرصد طبیعی و بدون شکر اضافه شده استفاده کنید.

•از دسرهای آماده که چربی و قند بالایی دارند استفاده نکنید.

•اگر علاقه زیاد به مصرف آب میوه دارید آنرا با افزودن آب رقیق نمایید و یا آب را به میوه له شده اضافه کنید و به خاطر داشته باشید که نباید به آن شکر اضافه نمایید.

•همچنین به منظور پیشگیری از یبوست و دیگر عوارض گوارشی سعی کنید تاحد امکان میوه ها را با پوست مصرف کنید.

گروه شیر شامل چه غذاهایی است؟

مصرف ماست و شیر بدون چربی و یا کم چربی برای سلامت همه افراد ضروری است. مصرف شیر و ماست سبب تولید انرژی و دریافت کلسیم، ویتامین آ، پروتئین و سایر ویتامین ها و مواد معدنی می شود.

هر روز شیر بدون چربی یا کم چربی بنوشید و ماست کم چربی یا بدون چربی مصرف کنید.

نکته مهم: اگر باردار هستید یا به نوزاد خود شیر می دهید، روزانه ۵-۴ واحد شیر و ماست مصرف کنید.

یک واحد شیر و جانشین های آن شامل چه غذاهایی است؟

یک لیوان شیر ،یا یک لیوان ماست یا ۲ لیوان دوغ می باشد.دراین گروه از بستنی استفاده نشود.

ازلبنیات کم چرب بجای لبنیات پر چرب استفاده گردد.

یک واحد گوشت و جانشین های آن شامل چه غذاهایی است؟

یک واحد شامل:

۳۰ گرم گوشت قرمز، ماکیان یا ماهی پخته شده یا ۳۰ گرم پنیر بصورت زیر:

یک عدد ران کوچک مرغ یا به اندازه ۱ قوطی کبریت پنیر یا ۳۰ گرم ماهی تن نصف لیوان حبوبات پخته شده یا ۲۰ عدد تخم مرغ

بهترین راه برای خرید، پخت و مصرف غذاهای پروتئینی چیست؟

- سعی کنید کم چربی ترین گوشت را بخرید.
- پوست مرغ دارای چربی زیاد است؛ قبل از پخت پوست آن را کامل جدا کنید.
- سعی کنید که گوشت را بدون افزودن چربی طبخ کنید.
- به جای سرخ کردن تخم مرغ، آن را با پوست آب پز کنید.
- برای طعم بخشیدن بیشتر به این مواد از آبغوره، آب لیمو، سس گوجه فرنگی و.. استفاده کنید.
- فرآورده های گوشتی نظیر سوسیس، کالباس و همبرگر دارای چربی زیادی هستند، بنابراین مصرف آنها را به حداقل برسانید.
- سعی کنید ماهی بیشتر مصرف کنید و به جای سرخ کردن ماهی، آن را بصورت آب پز، بخار پز و یا کبابی مصرف نمایید.

چند نکته مهم:

از مواد قندی مثل (نوشابه، شربت، مربا، شکر و عسل، آب نبا ت، شکلات) به مقدار بسیار کم مصرف نمایید (تا حدامکان مصرف نکنید). این مواد سبب تولید انرژی در فرد میشود اما هیچ ماده مغذی به بدن نمی رسانند. بعضی از مواد قندی مثل کیک، دسرها و انواع شیرینی ها حاوی مقدار زیادی چربی نیز می باشند. مصرف کم این مواد نیز به کاهش وزن کمک می کند و قند خونتان را نیز کنترل می نماید.

لازم به ذکر است که مصرف مواد قندی باعث می شود قند خون به سرعت بالا رود**:.**

- سعی کنید روزانه از تمام گروه های مواد غذایی استفاده کنید.
- سعی کنید غذاهای متنوع مصرف کنید تا مواد معدنی و ویتامین ها به مقدار کافئی به بدنتان برسد.

•به اندازه کافی مواد نشاسته ای، سبزی ها و ماست و شیر مصرف کنید.
•روزانه از مواد پروتئینی نیز استفاده نمایید.
•در هر وعده غذایی باید سعی کنید که حداقل از هر ۳ گروه غذایی مختلف استفاده نمایید؛ برای مثال ساندویچ تخم مرغ که در آن گوجه فرنگی، کاهو و جعفری استفاده شده باشد.
•مواد غذایی که روزانه مصرف می کنید به ۳ وعده اصلی و ۳ میان وعده تقسیم نمایید.
•غذا خوردن منظم در تنظیم میزان قند خون اثر زیادی دارد به خصوص اگر قرص یا انسولین مصرف می کنید.
•گنجاندن سبزی ها و میوه ها به مقدار کافی در غذای روزانه را فراموش نکنید.
•به هنگام طبخ غذا از نمک کمتری استفاده کنید و سعی نمایید که پس از پخت، نمک به غذا اضافه نکنید.
•از گیاهان معطر و ادویه های فاقد نمک برای طعم دادن به غذا استفاده کنید.
•از غذاهای کنسرو شده که در طی فرآیندهای صنایع غذایی نمک به آنها افزوده می شود کمتر استفاده کنید.
•مصرف هفتگی تخم مرغ را محدود کنید (حداکثر هفته ای ۲ بار)
•به هنگام مصرف روغن، هیچ گاه روغن را در ظرف سرازیر نکنید.
•روزانه ۸-۶ لیوان مایعات بدون شیرینی بخورید.
•سعی کنید وزن مطلوب خود را حفظ نمایید.
•مغزهای گردو، بادام و... در گروه چربی ها قرار می گیرند و هر واحد آنها برابر ۲ قاشق غذا خوری است.(۲)

افراد در معرض خطـــر ابتـلا به پای دیابتی

اگر قند خون فرد دیابتی از حد مجاز (محدوده هدف) بالاتر باشد، به مرور زمان و طی سالیان نه چندان طولانی عوارضی در رگها و رشته های عصبی اندام تحتانی وی پدید می آیند که منجر به بروز شرایطی بنام *پا ی دیابتی* می گردند. گرفتگی و تنگی شریانها و وریدهای اندام تحتانی باعث ایسکمی و هیپوکسی (کم خونی و کم اکسیژنی) در بافتها شده که این مسئله زمینه ساز ایجاد پای دیابتی و زخم در پاها میگردد، **که این مشکل با کشیدن سیگار بشدت می تواند سرعت پیدا کند**. از طرف دیگر قند خون کنترل نشده زمینه بروز آسیب به رشته های عصبی را در فرد فراهم می آورد، که از علائم آن

سردی و یخ کردن پاها، سوزن سوزن شدن آنها، دردهای شبانه، سوزش پاها، اشکال در درک گرما و سرمای محیط خواهدبود. از آنجائیکه بدین ترتیب مکانیسم های محافظتی پاها (حس درد، حرارت و فشار) دچار اختلال می شوند و ازطرفی وزن فرد همواره فشار مضاعفی به پاها وارد میکند، بیمار بتدریج شاهد تغییر شکل استخوانها و مفاصل شده و مجموعه ی این ها خطر قطع عضو را در فرد افزایش.می دهند



مراقبت از پای دیابتی

۱. شستشوی روزانه پاها با آب ولرم و صابون (درصورت لزوم و جهت احتیاط بهتر است فرد دیگری هم دمای آب را کنترل نماید) و خشک کردن آن ها با یک حوله سفید بخصوص لای انگشتان.
۲. بررسی روزانه لای انگشتان پا و جستجوی ترک و زخم دربین آنها.
۳. بررسی روزانه از کف پاها و درصورت لزوم استفاده از یک آینه جهت بهتر دیدن.
۴. چرب کردن مکرر کف و روی پاها و نواحی خشک به جز لای انگشتان با استفاده از پماد مخصوص، سپس، پاک کردن تدریجی ترک خوردگی ها و خشکی ها با استفاده از یک سنگ پای طبی.
۵. کوتاه نمودن ناخن پاها با سوهان. لازم به تذکر است درصورت استفاده از ناخن گیر هرگز گوشه های ناخن را بیش از اندازه کوتاه نکنید. این کار می تواند منجر به فرورفتن تدریجی ناخن در گوشت بشود.
۶. هر روز جوراب تمیز بپوشید. از جوراب های خیلی گشاد و یا خیلی تنگ استفاده نکنید و از پوشیدن جوراب با کش تنگ خودداری کنید.
۷. کفش های جلو وعقب بسته به شرطی که از ارتفاع مناسب برخوردار باشند بپوشید. از پوشیدن دمپایی و صندل طبی در بیرون از منزل اجتناب کنید.

۸. فراموش نکنید که قبل از پوشیدن کفش همواره داخل آن را از نظر وجود برآمدگی، اجسام خارجی و شئ تیز و آزار دهنده بررسی کنید.
۹. هرگز با پای برهنه راه نروید.
۱۰. قبل از ورود به حمام آب آنرا از نظر داغی بررسی کنید درصورت لزوم از فرد مطمئن دیگری جهت کنترل دمای آب کمک بگیرید.
۱۱. جهت خرید کفش نو عصرها اقدام کنید. به یاد داشته باشید پاهای شما درساعات بعدازظهر کمی متورم میشوند بطوریکه احتمال دارد کفشی را که صبح خریده اید، در ساعات عصر کمی تنگ بنظر برسد.
۱۲. موقع خرید کفش جدید حتما" هر دو پا را در حالت ایستاده امتحان کنید.
۱۳. همواره کفش نو را چند ساعت در روز و در منزل به پا کنید، پس از اینکه قالب پاهایتان را پیدا کرد و مطمئن شدید باعث تاول و زخم در پاهایتان نمی شود، با آن به بیرون بروید.
۱۴. از آویزان کردن پاها به مدت طولانی پرهیز کنید. مثلا"حین سوار شدن به اتومبیل، هواپیما، قطار و ... سعی کنید درهر ساعت بمدت ۱۰ دقیقه قدم بزنید و یا با حرکات انقباضی، عضلات ساق هایتان را حرکت دهید.
۱۵. هرگز با تیغ یا چاقو به جان پینه ها یا برآمدگی های پوستی روی پاهایتان نیفتید.
۱۶. هرگونه خراشیدگی یا زخم در پوست را به پزشکتان گزارش دهید
۱۷. هرگز پاهای سردتان را مستقیما" جلوی بخاری و وسایل گرم کننده قرار ندهید (این حس سرما ناشی از عوارض عصبی-عروقی دیابت است و نه سرمای هوا). بهترین اقدام برای گرم شدن پاهایتان پوشیدن جوراب گرم است.
۱۸. همواره کفش خود را فقط با یک جفت جوراب به پا کنید. از پوشیدن بیش از یک جفت جوراب اجتناب کنید. این کار می تواند باعث ایجاد تاول در پای شما بشود.
۱۹. **بخاطر بسپارید که ترک سیگار و کاهش وزن از اصول اولیه پیشگیری و درمان پاهای دیابتی می باشند**

شما برای ادامه پیاده روی که رمز کنترل موفق قند خونتان است به پاهای سالم نیاز دارید



-

۳-مراقبت ناخن های پا باشید

-ناخن پا را بعد از حمام بگیرید ، زیرا هنوز نرم است.

-ناخن پا را مستقیم گرفته و با سوهان نرم کنید.

-از گرفتن گوشه های ناخن اجتناب کنید.

-اگر لازم است از کسی بخواهید که ناخن پا را بگیرد.

۴-در هنگام ورزش مراقب باشید

-با کفش راحت و مناسب راه بروید و یا ورزش کنید.

-اگر پا دچار زخم و ناراحتی است ورزش نکنید.

-کفش پاشنه بلند و یا نوک تیز استفاده نکنید.

-از جوراب با جنس طبیعی مثل پنبه، پشم و... استفاده کنید.

-اگر پزشک متخصص ، پوشیدن کفش خاصی را سفارش کرده حتما استفاده

-کفشی بپوشید که از شما در مقابل شرایط اب و هوایی متنوع به خوبی مراقبت کند .

- حتما کفشی بپوشید که کاملا اندازه و مناسب پا باشد.

-جنس بیرونی کفش بهتر است از چرم باشد و داخل آن درز نداشته باشد. داخل کفش باید نرم و بدون هیچ گونه سختی باشد و کف بیرونی کفش از جنس سفت و سخت باشد.

سایر نکات برای مراقبت از پا

-برای درمان مشکلات بروز کرده در پا منتظر نمانید. بلکه لازم است قبل از بروز مشکل ، اقدامات پیشگیرانه و موثر را در این رابطه انجام دهید.

-به محض مشاهده زخم و یاعفونت در پا به پزشک مراجعه کنید.

-دمای اب را با آرنج بسنجید و نه با پا

-پینه، تاول، زخم و .. را خودسرانه درمان نکنید.

-ساق پا را ضربدری قرار ندهید.

زمان مراجعه به پزشک:

در صورت مشاهده علائم زیر در پا سریعا به پزشک مراجعه کنید.

-شکاف در بین انگشتان

-زخم و خراش

-ناخن در گوشت فرو رفته

-احساس کرختی و یا درد در پا

-مشاهده پینه، قرمزی

-تغییر رنگ پا مثلا سیاه شدن

-عفونت

-مشاهده هر نوع تغییر شکل و رنگ پا

افراد باید سالیانه توسط پزشک ویزیت شوند و پزشک حس پاهای آنها را معاینه نماید. آموزش بیمار بر کنترل دیابت، توقف سیگارکشیدن و تهیه کفش مناسب متمرکز می‌شود.

شما برای تنظیم قند خون باید طبق دستور پزشک انسولین تزریق نمایید.
ما برای کاهش مشکل و افزایش سطح سلامت شما روش صحیح نگهداری و تزریق انسولین را به شما آموزش می دهیم.

انواع انسولین و آماده سازی آن

انسولین انواعی دارد اما آنچه که شما استفاده می کنید دو نوع است یک نوع که رنگ آن شفاف است (رگولار) و دیگری شیری رنگ کدر است برای کشیدن انسولین ابتدا انسولین شفاف و سپس شیری رنگ را بکشید برای بیمارانی که در مخلوط کردن انسولین مشکل دارند توصیه می شود از انسولین مخلوط آماده استفاده کنند

وسایل تزریق انسولین

سرنگ : سرنگ های انسولین یک سی سی هستندکه ۱۰۰ واحد گنجایش دارند روی این سرنگها درجه بندی شده هر خط کوچک برابر با ۲ واحد انسولین است مثلا اگر قرار است ۱۰ واحد انسولین تزریق کنید باید تا پنجمین خط کوچک بکشید.

قلم¬های انسولین : قلم انسولین از نظر ظاهری شبیه ماژیک است و شامل یک سوزن قابل تعویض،شیشه مخصوص انسولین و خود قلم انسولین در دو نوع یکبار مصرف و قابل تعویض وجود دارد که در اولی قلم انسولین را باید دور انداخت ولی در دومی می توان شیشه دیگری از انسولین را جایگزین قبلی کرد .

مراقبتهای لازم جهت نگهداری و مصرف انسولین

۱- انسولین مصرفی را در جای خنک نگهداری کنید (دمای معمولی اتاق مناسب است) ، از یخ زدن انسولین خودداری شود .

۲- از تزریق انسولین تاریخ گذشته خودداری کنید . و قبل از مصرف، حتما انسولین را از نظر شفافیت کنترل کنید .

۳- هرگز ویال انسولین را در فریزر قرار ندهید.

۴- اگر از انسولین شیری رنگ استفاده می کنید پیش از تزریق ویال آن را در کف دستتان بغلتانید و به هیچ وجه آن را محکم تکان ندهید.

۵- ویال های باز شده انسولین را میتوان به مدت حداکثر یکماه در جای خشک و خنک نگه داری کرد.

ممکن است در اثر عدم نگه داری صحیح دارو محتوی شیشه تغییر شکل دهد و یا گلوله شود که با تکان دادن شیشه دیده می شود.



محل های تزریق

شما باید تزریق را در محلی انجام دهید که میزان مناسبی چربی زیر پوست قرار دارد.
چهار محل اصلی تزریق انسولین شامل:

۱- شکم

۲- سطح پوشت بازوها

۳- .سطح جلوی رانها

۴-باسن

می باشد.سرعت جذب انسولین به محل تزریق بستگی دارد . سرعت جذب انسولین در شکم سریع تر است .برای جلوگیری از گود شدن یا سفت و برجسته شدن محل تزریق در هر¬بار محل تزریق را جابجا کنید.مثلا تزریق اول در بازوی راست بعدی در بازوی چپ بعدی در راست شکم و سپس چپ شکم بعدی ران راست و سپس ران چپ و بعد در باسن یا دوباره در بازوی راست در محلی ۲ سانتیمتر پایین تر از محل تزریق قبل می توان انسولین را تزریق کرد.

روش دیگر استفاده از یک ناحیه مشخص در زمان مشخصی از روز است مثلا تزریق صبح در ناحیه شکم و تزریق عصر در بازو ها و ران ها انجام گیرد.

شکل فوق نشان دهنده ی محل های تزریق انسولین است.

تزریق انسولین توسط خود بیمار

استفاده از الکل برای تمیز کردن پوست توصیه نمی شود. اما اگر استفاده می کنید اجازه دهید پوست بعد از تمیز کردن با الکل کاملا خشک شود.

توجه:

۱- قبل از هر ترزیق باید دستها را کاملاً بشویید
(محل تزریق انسولین نیز باید تمیز باشد)

۲-. در پوش پلاستیکی شیشه های انسولین را با پنبه الکلی تمیز نمایید.

۳- به همان میزانی که انسولین لازم دارید، هوا وارد شیشه کنید . اگر از دو نوع انسولین به صورت مخلوط استفاده می کنید،ابتدا هوا وارد هر دو شیشه نمایید.

۴-شیشه را برگردانید و میزان انسولین لازم را وارد سرنگ کنید. در صورت ترزیق دو نوع انسولین ،ابتدا انسولین کریستال(شفاف) را در سرنگ بکشید ، سپس انسولین NPH (شیری رنگ)را وارد سرنگ نمایید.



۵- بعد از کشیدن انسولین به داخل سرنگ ، حبا بهای هوا را خارج کنید(حبا بهای هوا به تنهایی خطرناک نیستند اما مقدار انسولین تزریقی با وجود حبا بهای هوا کاهش می یابد) چند ضربه به بدنه سرنگ وارد کنید تا حبا بها به سطح آمده،آنگاه با فشار مختصری به پیستون حبابها را خارج نمایید .

۶- زاویه تزریق در افراد چاق و لاغر متفاوت است . در افراد چاق در ناحیه پیشین رانها و بازوها ابتدا باید پوست بالا آورده شود و با زاویه ۹۰سر سوزن وارد گردد. اما در افراد لاغر این زاویه در بازوها۴۵ است . تغییر زوایه تزریق باید با توجه به قطر عضله محل ترزیق باشد .



۷- سر سوزن رابه سرعت و با ملامیت وارد پوست کنید.

اگر بعد از بیرون کشیدن سوزن از پوست و پایان ترزیق، ناحیه دردناک شده یا مایعی روشن از محل ترزیق خارج گردید، محل ترزیق را به مدت چند ثانیه فشار دهید.

کنترل قند خون توسط بیمار

کنترل قند خون پایه مراقبت در بیماری قند است. بیماران تحت درمان با انسولین بهتر است روزانه ۲ تا ۴ بار (معمولا قبل از هر غذا بخصوص صبحانه و شام و دو ساعت بعد از آن) قند خون خود را کنترل کنند. بیماران دیابتی هر زمان که به افزایش یا کاهش قند خون خود شک کنند باید این آزمون را انجام دهند. کنترل مرتب قند خون توسط دستگاه اندازه گیری قند خون (گلوکومتر) انجام میشود. در این روش بیمار یک قطره خون از نوک انگشت خود را روی نوار مخصوصی قرار می دهد و برای مدت معینی صبر می کند دستگاه میزان قند خون بیمار را نشان میدهد.



چند نکته:

هرگز از یک نوار بیش از یک مرتبه استفاده نکنید.

برای پیشگیری از بروز خطا قبل از اندازه گیری حتما دستانتان را با آب گرم و صابون بشویید

توصیه های طلایی به دیابتی ها

روز به روز بر شمار مبتلایان به دیابت افزوده می شود. دیابت علاوه بر عوارضی که بر چشم، کلیه ها و قلب باقی می گذارد، موجب بروز یک سری تغییرات در بدن می شود که تنها با مراقبت کامل، قابل پیشگیری است. در اینجا به ذکر توصیه هایی می پردازیم که

رعایت انها از سوی افراد مبتلا به دیابت نقش موثری در حفظ سلامتی آنها خواهد داشت.
بالا بودن قند خون و اختلال در گردش خون سبب بروز مشکلاتی در پوست می شود .
-هر روز دوش بگیرید و از صابون های ملایم وآب ولرم استفاده کنید و برای نرم نگهداشتن پوست لوسیون های مناسب به کار ببرید. در ایجاد خراش، بریدگی و سایر ضایعات از پوست خود مراقبت کنید. در حین کار کردن حتما از دستکش استفاده کنید. برای جلوگیری از آفتاب سوختگی و سرمازدگی، محافظ های مناسب به کار گیرید. صدمات وارده را سریعا درمان کنید. همه بریدگی ها و خراش ها را با آب و صابون بشویید و با یک باند خشک استریل کنید. در صورتی که بریدگی ها و کبودی های پوست شما در عرض ۲۴ ساعت بهبود نیافتند سریعا به پزشک مراجعه کنید.
-عصب های پای افراد مبتلا به دیابت حساسیت خود را نسبت به درد از دست می دهند، بنابراین: امکان دارد متوجه آسیب هایی که به پاهایتان وارد می آید، نشوید .شما می توانید با اجرای یک برنامه مراقبت روزانه از پا، از پیدایش مشکلات پا جلوگیری کنید
از بطری های آب گرم، بالشتک های حرارت زا یا سایر ابزارهای گرم کننده در گرم کردن پاهایتان استفاده نکنید.
-برا ی برطرف کردن میخچه، از برطرف کردن ابزارهای نوک تیز و داروهای خانگی پرهیز کنید.
-شما بیشتر از سایرین در معرض ابتلا به عفونت های لثه قرار دارید. مسواک زدن روزانه در پیشگیری از عفونت لثه و دندان ها نقش موثری ایفا می کند. هر شش ماه یکبار به دندانپزشک مراجعه کرده و بیماری خود را از وی پنهان نکنید.
-مراقبت از چشم ها یکی از مهمترین قسمت های مراقبت های بهداشتی شما است. زیرا افرادی که به دیابت مبتلا هستند احتمال بیشتری برای ابتلا به مشکلات چشمی دارند. راهنمایی های زیر به شما کمک می کند تا از این مسایل پیشگیری کنید یا بروز آنها را به تاخیر اندازید:
*رژیم غذایی خود را همیشه حفظ کنید.
*جهت معاینه چشم حداقل هر سال یکبار به چشم پزشک مراجعه کنید.
*فشار خونتان را مکررا اندازه گیری و کنترل کنید.
*در صورت بروز هر گونه اختلال در بینایی به پزشکتان مراجعه کنید.

-علاوه بر موارد فوق، در روزهای بیماری نیز احتیاج بـه مراقبـت هـای خـاص داریـد. در روزهای بیماری، داروهای خود را به طور مرتب مصرف کنید حتی اگر قادر به خوردن غذا نیستید.

-پزشک خود را از بیمار بودنتان آگاه سازید.

-مایعات بیشتری بنوشید و بیشتر از گذشته استراحت کنید.

-اگر نمی توانید رژیم غذای معمولی خود را مصرف کنیـد، بـه جـای کربوهیـدرات هـا از مایعات استفاده کنید. پس از بهبودی حتما قند خون خود را کنترل کنید.

درمان زخمهای دیابتی:

علیرغم تمامی‌احتیاطات دیابتیها ممکن است دچار زخم پا شوند.

بر اساس عمق و وسعت زخمها را به ۵ گروه تقسیم می‌کنیم(از سطحی تـا عمقـی). کـه گروه ۱ تا ۳ زخمهایی هستند که فقط با کاهش حس و درگیری اعصاب مرتبط هسـتند و زخمهای گروه ۴ و ۵ با کاهش خونرسانی هم ارتباط دارند.

زخمهای گـروه ۴ و ۵ نیـاز بـه قطـع پـا دارنـد. زخمهـای گـروه ۳ نیـاز بـه بسـتری در بیمارستان، جراحی و دریافت آنتی‌بیوتیک وریدی دارند. زخمهـای ۱ و ۲ ممکـن اسـت عفونی باشند یا نباشند و ممکن است به صورت سرپایی درمان شوند.

مهمترین مسئله ممانعت از عود زخم می‌باشد. زیرا شانس عـود حـدود ۳۲ ـ ۱۹ درصـد است. علل شایع عود زخم عبارتند از : استفاده نکردن از پوشش مناسـب پا(مثـل کفـش مناسب)، وجود بدشکلی در پا، عفونت استخوان و کاهش حس شدید در پا. (۳)

نکات مهم:

۱-قبل از آماده کردن و تزریق انسولین دستها را بـا آب وصـابون بشـویید ویـال انسـولین راتکان ندهید بلکه آن را در دست بغلتانید

۲-**علائم زیر نشان دهنده بالا رفتن قند خون است:**

تشنگی زیاد

دفع مکرر ادرار

تهوع

گیجی

قند خون غیر ناشتای بالای ۲۰۰
در این شرایط سریعا به بیمارستان مراجعه کنید
۳-علائم زیر نشان دهنده افت قند خون است :
لرزش
تعریق
سرگیجه
عدم توانایی در فکر کردن
در این شرایط سریعا قند خون راچک واز یک ماده قندی مثل حبه قنداستفاده کنید وبا پزشک خود تماس بگیرید
۳-در هنگام ورزش کشمش به همراه داشته باشیدتا از افت قند جلوگیری شود
۴-رعایت بهداشت دهان ودندان وکوتاه کردن ناخن برای پیشگیری از عفونت ضروری است(۴)

- در صورت هر گونه سوال یا مشکل با شماره تلفن ۱۹-۵۲۲۲۶۰۱۶-داخلی۲۰۵ تماس بگیرید با آرزوی بهبودی

در پایان از سرکار خانم یاری کارشناس محترم تغذیه که در تدوین برنامه غذایی ما را راهنمایی فرمودند صمیمانه سپاسگزاریم

منابع:

۱- برونر-سودارث.پرستاری داخلی جراحی غدد.ویرایش یازدهم.تهران:جامعه نگر;۲۰۰۸ .صفحه۱۴۰-۱۴۷
۲- گروه مولفان انجمن تغذیه ایران . راهنمای آموزشی رژیم درمانی.۱۳۸۹
۳- اموزش دیابت وزارت بهداشت(www.elib.hbi.ir
۴- Canobbio Marl-M. راهنمای آموزش به بیمارویرایش سوم.تهران; ۱۳۹۱.صفحه۲۷۱-۲۷۳