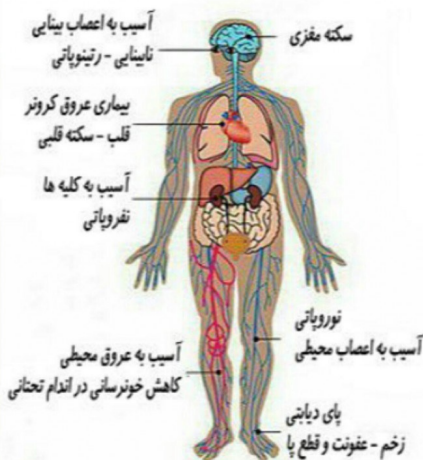




دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی لرستان

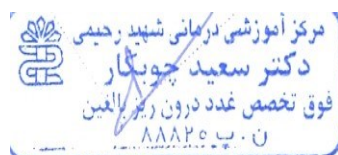
بیمارستان آموزشی درمانی شهید رحیمی

مهمترین عوارض دیابت



شناسنامه ی پرورشور آموزشی

عنوان	عوارض دیابت
تهیه و تنظیم	حدیث کوگانی نژاد
تایید کننده و نظارت	کارگروه آموزش به بیمار
سال بازنگری	1405



واحد آموزش به بیمار و ارتقاء سلامت همگانی

عوارض کلیوی (نفروپاتی)

یکی از عوارض شایع دیابت عوارض کلیوی می باشد. دیابت شایع ترین علت نارسایی کلیه در دنیا و ایران است. در مراحل ابتدایی بیماری پروتیین در ادرار ظاهر می شود که با تشخیص زودرس می توان از بدتر شدن آن جلوگیری کرد.

علت ایجاد مشکلات کلیوی در افراد دیابتی افزایش حجم خونی است که از رگ های کلیه می گذرند که به مرور زمان باعث آسیب رساندن به عروق کلیه و مشکلات کلیه می شود.

* در بیشتر مبتلایان به دیابت نوع یک نشانه های گرفتاری کلیه ۱۹ تا ۲۰ سال بعد مشاهده می شود.

* افراد با دیابت نوع یک بعد از گذشت ۵ سال از تشخیص دیابت به اشخاص با دیابت نوع ۲ از بدو تشخیص باید تحت غربالگری عوارض کلیوی دیابتی قرار بگیرند.

* وجود فشار خون بالا، چربی خون بالا، سیگار و عدم کنترل مناسب قند خون سبب تسریع و پیشرفت عوارض کلیوی می شود.

به یاد داشته باشید با درمان مناسب، تنظیم دقیق قند و فشار خون و پیگیری منظم می توان از عوارض دیابت جلوگیری کرد.

شماره تلفن بیمارستان: ۸-۳۳۳۳۶۱۴۲

داخلی ۲۱۶۱

آموزش همگانی: ۳۳۳۳۸۱۵۶

وب سایت: rahimi.Lums.ac.ir



عوارض قلبی-عروقی

دیابت خطر ابتلا به مشکلات قلبی عروقی مختلف، از جمله بیماری عروق کرونر با درد قفسه سینه، حمله قلبی، سکته مغزی، تنگی سرخرگ ها (تصلب شرایین) و فشار خون بالا را به طور چشمگیری افزایش می دهد.

میزان مرگ و میر ناشی از بیماری قلبی در افراد مبتلا به دیابت نسبت به افراد بدون بیماری دو تا چهار بار بالا تر است. علاوه بر کنترل قند خون، بیماران دیابتی باید از سایر عواملی که در جلوگیری از بروز عوارض قلبی عروقی و مغزی عروقی کمک کننده هستند آگاهی یابند.

این عوامل عبارتند از:

- * عدم مصرف سیگار
- * حفظ فشار خون و چربی خون در حد طبیعی
- * مصرف رژیم غذایی کم چربی و انجام ورزش
- * عوامل خطر بیماری های قلبی عروقی چیست؟
- * افزایش فشار خون
- * اضافه وزن
- * زندگی کم تحرک
- * مصرف سیگار
- * سن و سابقه فامیلی
- * جنس مذکر
- * افزایش چربی خون
- * زندگی کم تحرک
- * زندگی پر استرس
- * جنس مذکر

تشخیص بیماری قلبی عروقی

با بروز درد در قفسه سینه باید فوراً به پزشک متخصص قلب مراجعه کنید. تست ورزش و یا اسکن قلب از روش های تشخیص این بیماریست.

لازم است بیماران دیابتی برای تشخیص به موقع و درمان عوارض قلبی دیابت ب پزشک خود مشورت کنند.



عوارض دیابت

بیشتر عوارض دیابت به دلیل اثرات تخریبی قند بالای خون روی نقاط مختلف بدن ظاهر می شود، اگرچه تقریباً تمامی اعضای بدن دچار اثرات تخریب این بیماری می شوند، ولی برخی از اندام ها در این بیماری بیشتر در معرض آسیب هستند، از جمله کلیه ها، قلع چشم ها، رشته های اعصاب محیطی معده ، دستگاه ادراری ، دستگاه تناسلی و اندام ها به خصوص پاها ، مطالعات نشان داده اند که رعایت برنامه غذایی سالم ، داشتن فعالیت فیزیکی منظم ، تنظیم دقیق قند خون (با داروهای خوراکی یا انسولین) ، تنظیم دقیق فشار خون و سطح چربی های خون باعث جلوگیری از بروز بسیاری از این عوارض می شود و در نتیجه بیماران دیابتی می توانند از یک زندگی سالم و طول عمر طبیعی بهره مند شوند.

عوارض چشمی (رتینوپاتی)

منظور از رتینوپاتی دیابتی هر گونه مشکل عروقی ایجاد شده در شبکیه چشم بیماران دیابتی می باشد که در صورت عدم درمان به موقع می تواند سبب نابینایی شود.

علائم رتینوپاتی دیابت : کاهش وسعت میدان دید ، سردرد یا دردی در پشت چشم می تواند هشدار برای بروز قریب الوقوع خونریزی چشم باشد . خونریزی در داخل چشم ممکن است اتفاق بیفتد که گاهی می تواند در ابتدا بدون علامت باشد.

افراد بالغ و بچه های بالای ۱۰ سال با دیابت نوع یک بعد از ۵ سال از تشخیص دیابت بیماران دیابتی نوع ۲ بلافاصله بعد از تشخیص دیابت باید مورد معاینات چشم قرار بگیرند .

معاینات چشم در بیماران دیابتی نوع ۲ حداقل باید سالیانه تکرار شود یا برحسب صلاحدید پزشک معاینات زودتر انجام شود.

عوارض عصبی (نوروپاتی)

نوروپاتی دیابتی مجموعه ای از اختلالات عصبی است که منجر به بی حسی ، درد و ضعف در دست ها ، بازو ها و پاها می گردد. نوروپاتی همچنین سبب ایجاد اختلالاتی در سیستم گوارش ، قلب و ارگان های جنسی می شود.

نوروپاتی در میان افراد مبتلا به دیابت با سابقه حداقل ۲۵ سال ابتلا به این بیماری و در افرادی که کنترل ضعیفی بر میزان قند خون خود دارند و در افراد با فشار خون بالا بیشتر و عمومی تر است .

مشهورترین نوع نوروپاتی ، نوروپاتی محیطی است که بر روی دست ها و پاها تاثیر می گذارد. این نوع تخریب عصب، سبب بی حسی در پاها می شود . این موضوع سبب افزایش خطر ابتلا به زخم در ناحیه پا می گردد که اگر به موقع درمان نشود، منجر به قطع عضو می گردد.

۱۵٪ از افراد دیابتی در طول عمر خود یک بار مبتلا به زخم پای دیابتی می شوند و بین ۱۴٪ تا ۲۴٪ از افرادی که به پای دیابتی مبتلا می شوند احتیاج به قطع پا دارند.

توصیه هایی در خصوص پیشگیری از زخم پای دیابتی :

- * بررسی روزانه پا از نظر وجود تاول ، بریدگی و خراش
- * شستشو روزانه پا با آب ولرم و خشک کردن کامل آنها
- * بررسی درون کفش ها از نظر وجود جسم خارجی و نقاط زبر و خشن
- * استفاده از کرم های مرطوب کننده
- * پوشیدن جوراب هایی از جنس نخی و اندازه های مناسب و تعویض روزانه آنها
- * ناخن ها را خیلی کوتاه نکنید.

* راه نرفتن با پای برهنه روی زمین

* عدم دستکاری ضایعات پوستی پا

* جلوگیری از تماس پوست با محلول های ضد عفونی کننده غلیظ

* خودداری از پوشیدن کفش به مدت طولانی

* استفاده از کفش با سایز مناسب

* عدم استفاده از نوار چسب های ویژه زخم

علائم هشدار دهنده کدامند؟

* وجود درد مداوم در پاها که می تواند به علل مختلفی از جمله استفاده از کفش های نامناسب، عفونت های زمینه ای ، فشار روی پا ، وجود تاول یا خود دیابت باشد.

* قرمزی پا که به علت عفونت یا فشار غیر طبیعی جوراب یا کفش به وجود می آید.

* تورم پاها که نشانه التهاب یا عفونت ، استفاده از کفش نامناسب یا کندی جریان خون است .

* حرارت موضعی که نشاندهنده عفونت یا التهاب است.

* مشکل در راه رفتن نشانه وجود اختلالات مفصلی ، عفونت جدی یا کفش نامناسب است.

* وجود تب ولرز در فرد مبتلا به زخم پا نشانه عفونت جدی است .