



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی گیلان

موضوع :

آموزش های ویژه ی دیابت ملیتوس  
اهمیت مانیتورینگ گلوکز خون توسط بیمار در منزل  
و چگونگی انجام این روش

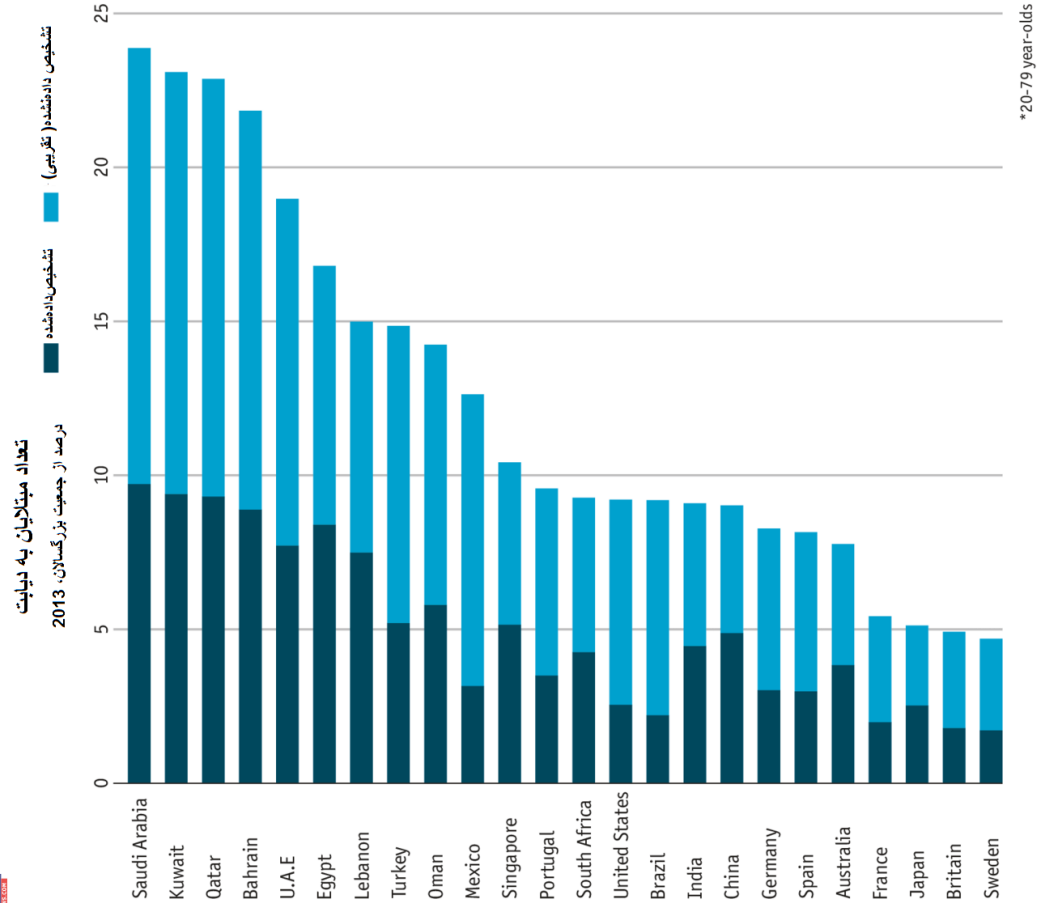


Namnak.com



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی کیلان

# گروه هدف:



## بیماران دیابتی و خانواده ی



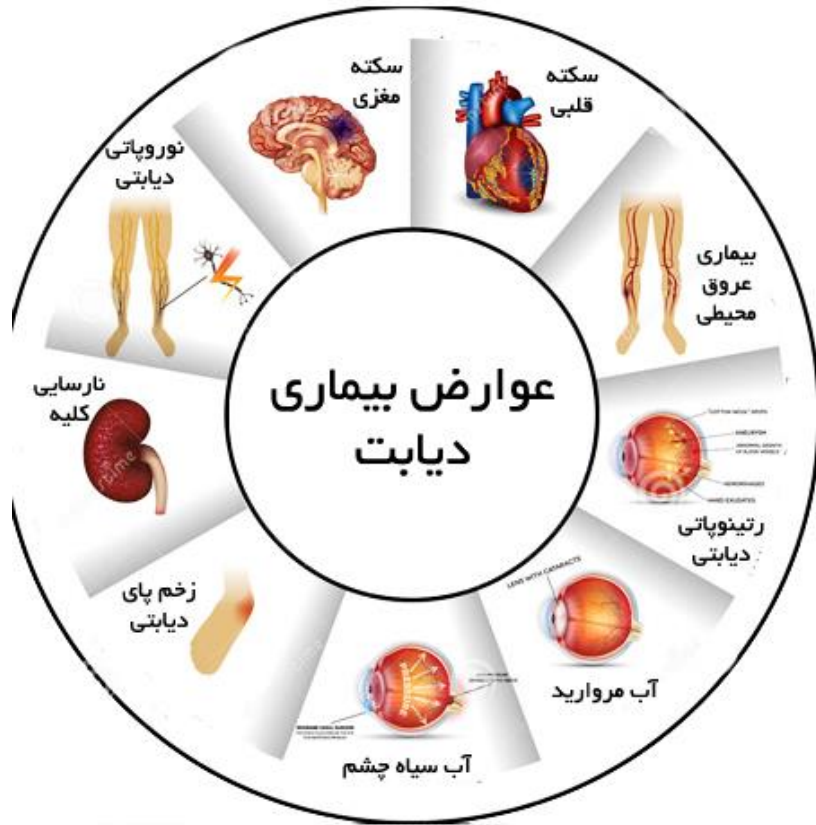


## معرفی بیماری دیابت ملیتوس

- ❖ یک اختلال متابولیک مزمن است که با عدم تحمل گلوکز مشخص میشود. یک بیماری سیستمیک که به دلیل فقدان کامل یا نسبی انسولین است و روی متابولیسم کربوهیدرات پروتئین و چربی اثر میگذارد. دو نوع دیابت شیرین وجود دارد: تیپ 1\_ تیپ 2
- ❖ نوع اول به دلیل تخریب سلول هایش تولید کننده ی انسولین موجود در پانکراس رخ میدهد و بیشتر در افراد **بالای 20 سال** دیده میشود.
- ❖ در نوع دوم سلول های پانکراس انسولین تولید میکنند اما این میزان قند کافی نیست. این نوع بیشتر در افراد **بالای 40 سال** که دارای **اضافه وزن** هستند دیده میشود و با کنترل وزن **تمرینات ورزشی و رژیم غذایی** کنترل



## علائم و نشانه ها



- ❖ پلی فاژی (پر خوری)
- ❖ پلی دیپسی (تشنگی زیاد و زیاد آشامیدن)
- ❖ پلی اوری (پر ادراری)
- ❖ لتراژی (کاهش سط حوشیاری)
- ❖ افزایش یا کاهش وزن
- ❖ پاراستزی (گزگز و مور مور) و کاهش حس



## فعالیت ورزشی

- ❖ ورزش بدون استفاده از انسولین بیشتر سطح قند خون را کاهش میدهد و اگرچه درمان کامل دیابت محسوب نمیشود ولی نقشی **حیاتی** در حیطه ی درمان دارد. در صورت داشتن برنامه ی ورزشی حداقل سه روز متفاوت در هفته هر بار به مدت **45\_60 دقیقه** تمرینات انجام شود.
- ❖ سطح قند خون قبل و بعد از ورزش کنترل شود و اگر کمتر از 250 میلی گرم بر دسی لیتر بود فعالیت قطع شود.



## دهان و دندان

❖ دیابت احتمال **عفونت در لثه** و در نتیجه احتمال **افتادن دندان ها** و تجمعات چرکی را افزایش میدهد. دهان و دندان بعد از هر وعده ی غذایی مسواک زده شود و از آب نمک جهت غرغره استفاده گردد.

### قلبی و عروقی:

❖ تغییرات عروقی بزرگ در اثر دیابت ممکن است به بیماری شریان کرونر و بیماری عروق مغزی یا محیطی منجر شود. به جهت جلوگیری بیمار باید از مصرف **سیگار** اجتناب کند. از **رژیم غذایی کم چرب** استفاده شود و **عوامل استرس** را تعدیل شود.



## کارکرد جنسی

❖ یکی از عوارض دیابت اختلال در کارکرد جنسی بخصوص ناتوانی جنسی در **مردان** است. اثر نوروپاتی بر فعالیت جنسی زنان کاملاً شناخته نشده است. با توجه به این یافته ها ارجاع بیماران به **مراکز مشاوره** جهت تعدیل مشکلات جنسی توصیه میشود.

### پوست:

❖ روزانه پوست نواحی مختلف بدن از نظر زخم و بریدگی یا کنترل شود در صورت ایجاد زخم شست و شوی محل به دقت انجام گیرد. در صورت بروز هرگونه **علائم عفونت** (تب ضعف ترشحات چرکی از زخم) به پزشک مراجعه شود. روزانه با **آب گرم و صابون ملایم** حمام کنند. برای



## رژیم غذایی

- ❖ غذاهایی که از مصرف آنها باید **خودداری** شود: مواد غذایی با  $na$  بالا \_ مواد غذایی با کلسترول بالا \_ قند های ساده در مقادیر بالا
- ❖ غذاهایی که باید **در حد متعادل** مصرف شود: غذاهای نشاسته ای \_ چربی ها
- ❖ غذاهایی که مصرف آنها **آزاد** است: سبزیجات \_ چاشنی ها (ادویه سیر سرکه) \_ نوشیدنی ها (قهوه چای آب)
- ❖ در صورت مصرف قرص قند همزمان یا حد اکثر 30 دقیقه بعد از قرص غذا خورده شود و سعی شود قرص ها در یک زمان مشخص مصرف شود.
- ❖ بهتر است بیمار همیشه **قندهای زود جذب** مثل شیرینی و کشمش همراه





- ❖ روزانه پاها از نظر بریدگی تاول خراشیدگی معاینه شود.
- ❖ بیمار روی سواحل شنی یا سیمان اطراف استخر شنا برهنه راه نرود.
- ❖ برای جلوگیری از صدمه به پا **کفش های راحت** در همه جا و همه وقت

زخم دیابت



عفونت زخم دیابت



پوشده شد



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی گیلان

## اعضای گروه و منابع



❖ اکرم بحرانی فرد

❖ پونه هادی زاده

❖ کامران مقدسی

❖ منبع مورد استفاده

هند بوک آموزش به بیمار (ویرایش سوم) نوشته ی ماری.ام.کانابیو