

خودمراقبتی در دیابت



دکتر سحر قره
فوق تخصص بیماری‌های غدد

اهداف آموزشی

امید است خوانندگان محترم پس
از مطالعه مقاله:

۱. با نشانه‌های افزایش قندخون آشنا شوند.
۲. اهمیت خودپایشی قندخون را توضیح دهند.

مقدمه

دیابت یکی از مهم‌ترین معضلات بهداشتی در دنیا محسوب می‌شود، به طوری که بیش از ۲۰۰ میلیون نفر در دنیا و بیشتر از ۸ درصد جمعیت کشورمان گرفتار آن هستند. متأسفانه شیوع این بیماری در کل دنیا و از جمله کشور ما به موازات شیوع چاقی و بی‌حرکتی رو به افزایش است. بیماران مبتلا به دیابت در معرض خطر ایجاد عوارض دیابت نظیر قطع پا، مشکلات بینایی، حملات قلبی عروقی و نارسایی کلیوی هستند. مطالعات اخیر نشان داده‌اند که با رعایت الگوی غذایی سالم و داشتن فعالیت فیزیکی منظم، کنترل دقیق قندخون و مصرف منظم داروهای خوراکی یا تزریقی انسولین و کنترل فشارخون و سطح چربی‌های خون، بسیاری از عوارض دیابت پیشگیری می‌شود.

بیماران دیابتی می‌توانند از یک زندگی سالم با عمر طبیعی بهره‌مند شوند. در این بحث کوتاه قصد داریم به چند نکته عملی در بحث خودمراقبتی دیابت اشاره کنیم.

نشانه‌های افزایش قندخون چیست؟

سطح نسبتاً بالای قندخون در حد ۱۸۰ تا ۲۰۰ میلی‌گرم در دسی لیتر می‌تواند بدون علامت باشد، ولی بیمار را در معرض آسیب ناشی از افزایش قندخون قرار می‌دهد. افزایش شدیدتر قندخون می‌تواند نشانه‌هایی از قبیل تشنگی، تکرر ادرار، کاهش وزن، ضعف و کاهش نیروی جسمانی، تاری دید گذرا، دیر بهبود یافتن زخم‌ها و عفونت را در بیمار ایجاد کند. در صورت بروز نشانه‌های فوق در بیمار دیابتی نیاز به کنترل منظم قندخون در منزل یا خودپایشی قندخون در بیمار است که ضرورت مشورت با پزشک جهت تنظیم درمان وجود دارد.

خودپایشی قندخون چیست؟

یکی از وظایف بسیار مهم بیمار در کنترل بیماری دیابت، کنترل قندخون توسط خود بیمار با استفاده از دستگاه گلوکومتر است. کنترل قندخون توسط بیمار مزایای فراوانی دارد. برای مثال کنترل قند خون در وضعیت ناشتا و قبل از غذا و ۲ ساعت پس از هر غذا به بیمار کمک می‌کند تا میزان تأثیر مصرف غذا بر قندخون را دریابد و در انتخاب وعده غذایی مناسب بیمار را یاری دهد. هم‌چنین می‌تواند در زمان فعالیت یا بیماری و یا بروز نشانه‌های افزایش یا کاهش قندخون به بیمار در حفظ قندخون در حد طبیعی کمک کند.

اهداف کنترل قندخون در بیمار دیابتی کدام است؟

در اغلب بیماران، قند ناشتا بین ۷۰ تا ۱۳۰ میلی‌گرم و قندهای ۲ ساعت پس از غذا ۱۰۰ تا ۱۸۰ میلی‌گرم در دسی لیتر مورد نظر است. البته سن و همراهی عوارض شدید دیابت، سطح آموزش و یادگیری و توانایی خودمراقبتی بیمار در تنظیم اهداف درمان تأثیرگذار است.

بجز پایش قندخون در منزل، کنترل سطح هموگلوبین A1C کمتر از هفت درصد بیانگر کنترل دیابت در سه ماه گذشته است. کنترل سطح چربی‌های خون و فشارخون بیمار از جمله اهداف تعریف شده در کنترل بیمار دیابتی است.

کاهش قند خون (هیپوگلیسمی) چیست؟

هیپوگلیسمی در بیمار دیابتی به کاهش غلظت قندخون به کمتر از ۷۰ میلی‌گرم در دسی لیتر گفته می‌شود. بیمارانی که تحت درمان با انسولین یا برخی از قرص‌های خوراکی مانند گلی‌بن‌کلامید هستند با احتمال بیشتری به این مشکل



میزان نیاز هر فرد در مصرف مواد فوق با فرد دیگر متفاوت است. موادقندی به صورت مایع (آب میوه، آب‌قند) سریع‌تر از مواد جامد (قند یا شکلات) قندخون را افزایش می‌دهند و برای درمان هیپوگلیسمی نیز مناسب‌ترند، لیکن از مصرف موادغذایی پرچرب پرهیز شود.

پس از برطرف‌شدن نشانه‌های فوق با مصرف موادقندی با جذب سریع می‌توانید، مواد حاوی کربوهیدرات طولانی اثر مانند لقمه نان و پنیر مصرف کنید تا از افت قندخون مجدد جلوگیری شود ولیکن اگر تا وعده غذایی کمتر از یک ساعت باقی مانده است، می‌توانید تا صرف آن وعده غذایی صبر کنید.

هیپوگلیسمی شدید به مواردی گفته می‌شود که فرد برای کنترل نشانه‌ها نیاز به کمک فرد دیگری داشته باشد که در بسیاری از موارد با اختلال هوشیاری همراه است. در این موارد استفاده خوراکی از موادقندی خطرناک است. آموزش استفاده از گلوکاگون تزریقی به اطرافیان می‌تواند در افزایش سطح هوشیاری بیمار کمک کند، تا پس از بهبود سطح هوشیاری فرد بتواند گلوکز خوراکی مصرف کند. اگر فرد به دنبال استفاده از داروهای خوراکی مثل گلی‌بن‌کلامید دچار هیپوگلیسمی شدید شود باید یک تا دو روز در بیمارستان بستری و تحت نظر باشد. پس از بهبودی به دنبال هیپوگلیسمی شدید به علت انسولین نیاز به بستری و مراجعه به بیمارستان نیست.

نشانه‌های افزایش قندخون (هیپروگلیسمی) چیست؟

نشانه‌های افزایش قندخون معمولاً زمانی ایجاد می‌شوند که قند بالای ۲۰۰ میلی‌گرم در دسی‌لیتر باشد. نشانه‌هایی مانند تشنگی شدید، افزایش حجم و تعداد دفعات ادرار، کاهش وزن و اشتهای

دچار می‌شوند. نشانه‌های کاهش قندخون شامل احساس عصبانیت، ضعف و بی‌حالی، عرق سرد و مرطوب، طپش قلب، رنگ پریدگی، احساس گرسنگی بیش از حد، لرزش اندام‌ها، تاری دید و سردرد است. دلایل بروز هیپوگلیسمی یا کاهش قندخون متفاوت هستند از جمله:

- کم‌خوردن یا دیرخوردن موادغذایی حاوی کربوهیدرات
- فعالیت جسمی بیش از حد معمول که همراه با مصرف غذاهای اضافی یا کاهش میزان دارو نباشد.
- تزریق زیاد انسولین یا مصرف قرص‌های خوراکی بیش از مقدار لازم
- کاهش وزن، تهوع و استفراغ

با احساس اولین نشانه‌های افت قند باید فوری آن را درمان کرد. هیچ‌گاه به این فکر نباشید که میزان قندخون بدون مصرف موادقندی مجدد به حالت طبیعی برمی‌گردد، ضمن این‌که از افزایش موقت قندخون هم نهراسید. اگر هیپوگلیسمی به موقع درمان نشود ممکن است خطراتی به وجود بیاورد. از جمله: اختلال حواس، تشنج و بیهوشی. در هنگام بروز نشانه‌های ناشی از افت قندخون در صورتی که دستگاه گلوکومتر در خانه دارید قبل از شروع درمان هیپوگلیسمی، ابتدا قندخون خود را اندازه بگیرید. برای بالا بردن سریع قندخون باید یکی از موادقندی سریع اثر مانند موارد زیر را مصرف کنید:

- نصف لیوان آب میوه یا دیگر مایعات شیرین
- سه قطعه آب نبات
- دو حبه قند
- یک قاشق عسل



- با پوشیدن جوراب های نرم و ضخیم از ساییدگی پوست جلوگیری کنید، اما از جوراب ساق بلند که باعث ایجاد فشار زیر زانو می شود، استفاده نکنید.
- کفش های مناسب و اندازه بپوشید، به گونه ای که قسمت جلوی کفش به اندازه کافی عمق و پهنا داشته و انگشتان توانایی حرکت داشته باشند. در هفته اول خریداری کفش سعی کنید در روز بیش از یک تا دو ساعت کفش ها را نپوشید.
- کفش را در ساعات انتهایی روز که اندازه پا بزرگ می شود خریداری کنید.

در انتهای بحث به چند نکته مهم در مورد ورزش

و فعالیت بدنی اشاره می کنیم:

ورزش را در ساعات معین و به طور مستمر انجام دهید به این ترتیب تغییرات قندخون قابل پیش بینی خواهند بود. به عنوان مثال پس از میان وعده عصر و قبل از وعده شام زمان خوبی برای ورزش کردن است. حداقل یک جلسه برنامه ورزشی منطقی برای بیمار دیابتی شامل ۱۰ دقیقه حرکات گرم کننده و به دنبال آن ۲۰ دقیقه ورزش ایروبیک سبک است. اگر می خواهید جلسات ورزشی را طولانی کنید، به تدریج زمان را افزایش دهید و کاملاً مراقب نشانه های افت قندخون باشید.

در صورتی که دیابت به خوبی کنترل نشود و قندخون بیش از ۲۵۰ میلی گرم در دسی لیتر باشد، ورزش کردن، قندخون را بالا می برد که بهتر است در این مواقع ورزش را به تعویق بیندازید. افرادی که آسیب عروق شبکیه چشم دارند، ورزش ها و فعالیت هایی که فشار داخل چشم را بالا می برند، مثل وزنه برداری یا بلند کردن وزنه های سنگین ممکن است، باعث خونریزی شوند. در این افراد پیاده روی و شنا ورزش های پیشنهادی هستند.

بیش از حد معمول و تاری دیدگذا می توانند ایجاد شوند. در این مواقع سعی کنید مایعات بدون شیرینی به مقدار زیاد مصرف کنید و پس از کنترل قندخون با پزشک خود مشورت کنید.

نکات مهم در مراقبت از پا

با توجه به احتمال درگیری عروقی و عصبی در دیابت و احتمال آسیب اعصاب محیطی در پاها و خطر ایجاد زخم و عفونت لازم است، افراد دیابتی مراقبت های ویژه از پاهای خود به عمل آورند. برای پیشگیری از مشکلات پا، رعایت نکات بهداشتی در مراقبت از پاها در کنار کنترل صحیح قندخون اهمیت زیادی دارد، که به برخی از آنها اشاره می شود:

- هر روز پاهای خود را با آب ولرم (نه داغ) و صابون بشویید. از خیس ماندن پا اجتناب کنید و با حوله نرم، پا و بین انگشتان را به دقت خشک کنید.
- هر روز پاها و انگشتان خود را از لحاظ وجود بریدگی، قرمزی، تاول، ورم، پینه و مشکلات دیگر بررسی کنید. برای مشاهده قسمت هایی از کف پا که به راحتی دیده نمی شود، از دیگران کمک بگیرید، یا با قراردادن یک آینه روی زمین، کف پا را به خوبی ببینید.
- با لوسیون های مخصوص یا روغن های معدنی مثل وازلین بعد از شست و شو پاهای خود را مرطوب نگه دارید، اما از استفاده آنها بین انگشتان پا خودداری کنید.
- ناخن های پا را عرضی کوتاه کنید ولی از ته نگیرید. گوشه های ناخن را نگیرید. سطح ناخن ها را سوهان نکشید. ناخن ها را بعد از شستن زمانی که نرم هستند، کوتاه کنید. حتی زمانی که در منزل هستید پا برهنه راه نروید.

نحوه امتیازدهی:

امتیاز - شماره مقاله
مثال: اگر امتیاز شما
۸۰ باشد: ۸۰ - ۹۱۱

به این موضوع امتیاز دهید (۱ تا ۱۰۰)

کد این موضوع ۹۱۲۸
SMS ۳۰۰۰۷۲۷۳۰۱۰۰۱

خرد آن است که دانسته سخن بگویی و به آنچه می گویی عمل کنی.

امام علی (ع)