

عوارض دیابت

در مورد عوارض ناشی از دیابت چه باید بدانیم؟

مدیریت و کنترل نامطلوب دیابت باعث بروز عوارض جدی در قلب - کلیه ها - مغز - چشم ها - پاها و لته و دندان ها می شود. برای پیشگیری از عوارض دیابت باید به اهداف تعیین شده در دیابت برسیم (فایل ترکت آموزشی پویش ملی غربالگری فشارخون دیابت ویژه بیماران). اهداف تعیین شده شامل اهداف چربی خون، فشار خون و قند خون می باشد.

از آنجایی که بیشترین علت مرگ و میر در بیماران مبتلا به دیابت عوارض قلبی عروقی است به همین دلیل کنترل چربی خون و فشار خون در افراد مبتلا به دیابت بسیار اهمیت دارد و افراد مبتلا به دیابت بالای ۴۰ سال حتما باید قرص چربی را مصرف کنند و در صورت ابتلا به فشار خون بالا حتما از داروی فشارخون استفاده نمایند. مصرف دخانیات نیز از عوامل خطر بسیار مهم سکته های قلبی و مغزی می باشد که لازم است بیمار برای ترک آن هر چه سریع تر اقدام نماید.

عوارض دیابت در مراحل ابتدایی علائمی ندارد بنابراین انجام معاینات دوره ای بسیار اهمیت دارند و بیماران باید از انجام آن آگاه باشند. از جمله اندازه گیری فشارخون در هر بار ویزیت پزشک و در هر ماه توسط مراقب سلامت و بهورز می تواند به عنوان غربالگری باعث تشخیص زودهنگام و شروع داروی به موقع فشارخون شده و از عوارض دیابت پیشگیری کند. در واقع با مراجعات سه ماه یک بار بیماران به پزشک عوارض دیابت به صورت فصلی و سالانه بررسی می گردد. در صورت کنترل چربی های خون، لازم است آزمایشات چربی هر سال تکرار گردد. همچنین در صورت عملکرد مناسب کلیه، لازم است سالانه آزمایشات بررسی عملکرد کلیه انجام شود. در صورت عدم کنترل چربی های خون و یا عملکرد نامناسب کلیه فاصله زمانی تکرار آزمایشات بر حسب نظر پزشک کمتر خواهد شد و بیماران تحت درمان های دارویی لازم قرار می گیرند و مصرف منظم دارو باعث کنترل عارضه و پیشگیری از پیشرفت آن می شود. (لازم است آزمایشات توسط مراقب سلامت و بهورزان در لیست آزمایشات ثبت شود)

مراجعه بیماران به متخصص چشم و ترجیحا فوق تخصص شبکیه جهت بررسی رتینوپاتی دیابتی یا عارضه چشمی دیابت می بایستی سالانه صورت گیرد و در صورت ایجاد عارضه چشمی بر حسب نظر پزشک مراجعات با فاصله زمانی کمتر انجام خواهد شد.

مراقبت بیماران از پا، برای پیشگیری از زخم پای دیابتی بسیار اهمیت دارد (فایل آموزشی مراقبت پای دیابتی) و می بایستی آن را بخوبی آموزش گرفته و مراقبت را به خوبی انجام دهند. علاوه بر آن معاینات پا باید حداقل سالانه یک بار توسط پزشک صورت گیرد. مشاهده و آموزش های لازم برای مراقبت پای دیابتی باید هر ماه در برنامه مراقبتی بیمار توسط مراقب سلامت انجام شود.

لازم است بیماران برای انجام آزمایشات و ارجاعات به متخصص و مصرف داروها آگاه باشند و در هر زمان، همکاری و مشارکت های لازم را داشته باشند تا بتوان از عوارض دیابت و یا پیشرفت آن ها پیشگیری کرد.

عوارض دیابت:

سکته های قلبی و مغزی: تقریباً ۷۰ درصد علت مرگ بیماران مبتلا به دیابت سکته های قلبی و مغزی می باشد. به همین دلیل پیشگیری از آن بسیار مهم است. بهدین منظور مصرف قرص های چربی در افراد بالای ۴۰ سال مبتلا به دیابت الزامی است و در صورت عدم مصرف ضمن آموزش اهمیت آن باید بیمار به پزشک ارجاع داده شود تا دارو برای وی نسخه گردد. اندازه گیری فشارخون و کنترل آن نیز بسیار مهم است و آموزش مصرف داروهای فشارخون و عدم قطع دارو بسیار اهمیت دارد. اندازه گیری فشار در هر بار مراقبت مهم است به بیماران توصیه شود فشارسنج در منزل داشته باشند و اندازه گیری کرده و در فرم پایش اندازه گیری فشارخون ثبت کرده و با خود نزد پزشک بیاورند. در صورت مصرف سیگار ترک آن به شدت توصیه می شود. در صورت ابتلای فرد به سکته قلبی یا مغزی مصرف آسپرین نیز الزامی خواهد بود.

نارسایی مزمن کلیه: برای پیشگیری از آن کنترل قند و چربی و فشار الزامی است. حداقل سالانه می بایستی کراتینین و آلبومینوری آزمایش شوند و عملکرد کلیه محاسبه شود. کاهش مصرف نمک بسیار مهم است. در صورت ابتلا به این عارضه مراقبت های خاص و رژیم غذایی خاصی لازم است. ارجاع به کارشناس تغذیه الزامی است.

نابینایی: حداقل سالی یک بار می بایستی به متخصص شبکیه چشم ارجاع داده شوند.

زخم پا: در دستورالعمل آمده است.