



مرکز آموزشی درمانی امین

عوارض دیابت

چطور از بروز عوارض قلبی و عروقی پیشگیری کنیم؟

فارغ از کنترل قند خون و پیگیری درمان که اصل اساسی در پیشگیری از بروز عوارض بیماری دیابت است، بهترین کار برای پیشگیری از عوارض قلبی - عروقی، اصلاح سبک زندگی است:

ورزش کنید: لازم است حداقل ۱۵۰ دقیقه ورزش هوازی متوسط مثل پیاده‌روی یا دوچرخه‌سواری در طول یک هفته انجام دهید.

ورزن ایده‌آل داشته باشید: در صورت ابتلا به چاقی یا اضافه وزن، لازم است که وزنتان را کم کنید تا به وزن ایده‌آل برسید.

غذای خوب بخورید: سعی کنید از غذاهای کم چربی و کم کالری استفاده کنید و سبزیجات و میوه را به وعده‌های غذایی خود اضافه کنید.

داروهایتان را منظم مصرف کنید: داروهایی را که پزشک برایتان تجویز کرده است، طبق دستور و به طور منظم مصرف کنید.

اضطراباتان را کنترل کنید: استرس می‌تواند فشار خون را بالا ببرد و کنترل دیابت را دچار مشکل کند. به همین دلیل ضروری است در صورت ابتلا به دیابت، علاوه بر سلامتی جسمی، سلامتی روانتان را هم مدنظر بگیرید.



فشار خون خودتان را اندازه بگیرید

عوارض طولانی مدت دیابت به تدریج مخصوصاً به صورت نارسایی احتقان قلب گسترش می‌یابد. هرچه مدت بیماری دیابت در شما بیشتر باشد، خطر ابتلا به عوارض دیابت در شما بیشتر است. در نهایت، عوارض دیابت ممکن است، تهدید کننده زندگی باشد. عوارض احتمالی عبارت‌اند از:

بیماری قلب و عروقی

دیابت به‌طور چشمگیری خطر ابتلا به انواع مشکلات قلبی عروقی، از جمله بیماری عروق کرونری، درد قفسه سینه (آنژین صدری)، حمله قلبی، سکته مغزی و آترواسکلروز را افزایش می‌دهد. اگر دیابت دارید، احتمال بیشتری دارید که بیماری قلبی یا سکته داشته باشید.



از جمله بیماری‌های قلبی، عروقی می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

آترواسکلروز: تنگی عروق ناشی از رسوب چربی

نارسایی قلبی: عدم توانایی عضلات قلب در پمپاژ مناسب خون و در نتیجه عدم خونرسانی کافی به اعضای بدن

آریتمی: ضربان قلب نامنظم که در مواردی می‌تواند به ایست قلبی منجر شود

سکته مغزی: انسداد یکی از عروق خونسازان به مغز

فشار خون بالا

علائم بیماری‌های قلبی و عروقی

تنگی نفس

خستگی

ادم یا جمع شدن مایع در پاها

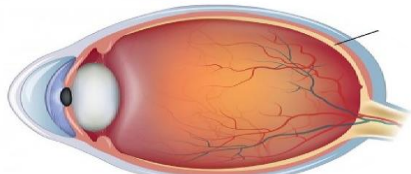
ضعف اندام‌ها

درد قفسه سینه، پشت، گردن،

شانه، فک پایینی یا پاها



عوارض چشمی



ممکن است شنیده باشید که افراد مبتلا به دیابت ممکن است دچار عوارض چشمی و در نهایت کوری شوند. بیماران مبتلا به دیابت نوع ۱ و ۲ بیش از سایرین در معرض کوری هستند؛ با این حال اغلب افراد مبتلا به این مرحله نمی‌رسند و تنها دچار مشکلات چشمی خفیف می‌شوند.

از جمله عوارض چشمی دیابت می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

گلوکوم یا افزایش فشار چشم

کاتاراکت یا آب مروارید: به معنای کدر شدن عدسی چشم است.

رتینوپاتی دیابتی: این یک اصطلاح کلی است که برای آسیب چشم به دنبال دیابت به کار برده می‌شود؛ رتینوپاتی با آسیب عروق خونساز به چشم همراهی دارد که در نهایت می‌تواند منجر به کوری شود.

علائم مشکلات بینایی

کاهش بینایی یا تاری دید

کوری ناگهانی

چطور از بروز عوارض چشمی دیابت پیشگیری کنیم؟

انجام منظم معاینات چشمی سالانه می‌تواند تا حد زیادی از بروز عوارض چشمی پیشگیری کند. در بسیاری از مواقع عوارض چشمی علامت اولیه‌ای ندارند؛ اما معاینات سالیانه می‌تواند پیشرفت آن‌ها را زودتر تشخیص دهد. بهتر است درباره فواصل لازم بین معاینات چشمی با پزشک خود مشورت کنید. قند خون و فشار خونتان را به طور منظم کنترل کنید.

کلینیک دیابت مرکز آموزشی درمانی امین

بهار ۱۴۰۲

تائیدکننده علمی: دکتر سمانه پورعجم

تهیه کننده: فاطمه بخشی

PLT/SPS-PRF/013-02

عوارض پوستی

بیماری دیابت می‌تواند هر ارگانی از بدن را از جمله پوست درگیر کند؛ حتی ممکن است اولین تظاهر دیابت مشکلات پوستی باشد. اما خبر خوب این که بسیاری از عوارض پوستی قابل پیشگیری و درمان هستند. برخی از عوارض پوستی مشکلاتی هستند که سایر افراد هم ممکن است به آن‌ها دچار شوند اما احتمال بروزشان در افراد دیابتی به مراتب بیشتر است؛ مثل:

عفونت‌های باکتریایی

عفونت‌های قارچی

خارش

برخی دیگر از عوارض تنها افراد دیابتی را درگیر می‌کند؛ مثل تاول‌های دیابتی.

چطور از بروز عوارض پوستی دیابت پیشگیری کنیم؟

❖ قند خونتان را کنترل کنید؛ قند خون بالا باعث خشکی پوست شده و شرایط را برای رشد میکروب‌ها فراهم می‌کند.

❖ پوستتان را تمیز نگه دارید.

❖ از دوش یا حمام بسیار داغ استفاده نکنید.

❖ از لوسیون استفاده کنید اما آن را به لای انگشت پاهایتان نزدیک.

❖ اجازه ندهید پوستتان خشک شود. مرطوب نگه داشتن آن مانع از بروز بسیاری از عفونت‌ها می‌شود. اما رطوبت بیش از حد خوب نیست.

❖ در صورت بروز بریدگی وسیع، عفونت یا سوختگی سریعاً به پزشک مراجعه کنید.

❖ در صورتی که نمی‌توانید عوارض پوستی را به تنهایی مدیریت کنید، با یک متخصص پوست و مو مشورت کنید.



اجازه ندهید پوستتان خشک شود.

نوروپاتی یا آسیب اعصاب

به آسیب اعصاب که متعاقب بیماری دیابت ایجاد می‌شود، نوروپاتی دیابتی گفته می‌شود. نیمی از مبتلایان به دیابت دچار نوروپاتی می‌شوند. این مسئله بیشتر افرادی را درگیر می‌کند که سال‌های طولانی از ابتلایشان به دیابت می‌گذرد.

نوروپاتی انواع مختلفی دارد، از جمله:

نوروپاتی محیطی: این حالت خودش را با ضعف، گزگز، درد و یا بی‌حسی دست و پا نشان می‌دهد.

نوروپاتی اتونوم یا خودمختار: این حالت اعصاب اعضای درونی بدن را درگیر می‌کند و می‌تواند باعث ناهنجاری‌های قلبی، گوارشی و .. شود.

در صورتی که بی‌حسی شدید شود، ممکن است زمانی متوجه جراحات اندام درگیر شوید که گسترش یافته و یا عفونتی روی آن سوار شده است.

چطور از بروز عوارض عصبی دیابت پیشگیری کنیم؟

❖ در صورت بروز هر یک از علائم احتمالی مربوط به عوارض عصبی (گزگز، بی‌حسی، درد) پزشک خود را مطلع کنید.

❖ مراقب پاهایتان باشید. هر روز آن‌ها را چک کنید. از یک آینه کوچک برای دیدن کف پائینان استفاده کنید. آن‌ها را لمس کنید تا متوجه هر نوع ضایعه یا تغییر شکلی شوید.

❖ از کفش و جوراب مخصوص استفاده کنید و آن‌ها را همیشه به پا داشته باشید.

❖ از لوسیون استفاده کنید اما آن را به لای انگشتان پاهایتان نزدیک. از آب گرم برای شست و شوی پاهایتان استفاده کنید و پس از شست و شو آن‌ها را به دقت خشک کنید.

❖ برای افراد مبتلا به دیابت مناسب نیست؛ در این باره با پزشک خود مشورت کنید.

