



دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی درمانی لرستان

آموزشی درمانی روانپزشکی مهر

واحد آموزش سلامت

دیابت و سالمندی

شناسنامه بروشور آموزشی بیمار

عنوان: دیابت و سالمندی

تأیید کننده: دکتر احد فاضلی (روانپزشک)

تهیه کننده: خدیجه فرضی (سوپروایزر آموزش سلامت)

تدوین: ۱۴۰۰/۰۸/۰۴ بازنگری چهارم: ۱۴۰۴/۰۶/۳۱

و لازم است تزریق دوباره در روز انجام شود باید سرنگ مربوط به هر نوبت مشخص باشد تا در زمان مناسب توسط بیمار تزریق گردد این کار همچنین به ما کمک خواهد کرد که از روی خالی شدن سرنگ مطمئن شویم که تزریق مربوطه انجام شده و بیمار آن را فراموش نکرده است

شماره تماس واحد پرستار پیگیر: ۰۶۶۳۳۴۱۵۲۶۵

شماره کانال جهت آموزش مجازی واحد پرستار

پیگیر: ۰۹۳۰۳۳۲۸۶۳۱

شماره تماس واحد مددکاری-تغذیه جهت

مشاوره: ۰۶۶۳۳۴۱۳۰۸۵-۰۶۶۳۳۴۱۳۰۷۸ (داخلی ۱۳۳)

سایت بیمارستان جهت دسترسی به کلیه مطالب آموزشی

(کتابچه - پمفلت - پوستر ...) www.nerves.lums.ir

آدرس: درمانگاه صدیق: خرم آباد، ابتدای سه راه بالای

مطهری، کلینیک خیریه صدیق شماره تماس:

۰۶۶۳۳۲۴۲۴۳۰ ساعت نوبت دهی: ۱۰-۸

درمانگاه ترک اعتیاد (MMT): خرم آباد، کوی اندیشه،

خیابان اندیشه ۱۳ (جهت تهیه شربت متادون، شربت تنتور،

قرص B۲)

سلامت و نشاط جسمی و روحی شما هدف و آرزوی ماست

هرچه سن بالاتر باشد احتمالاً داروی بیشتری باید مصرف شود که این داروها ممکن است باهم تداخل نیز داشته باشند. از این رو بهتر است داروهای خود را به پزشک نشان دهید.

انسولین: بسیاری از سالمندان خود آمپول های انسولین را تزریق و مقدار انسولین مورد نیاز را تایین می کند با این همه برخی سالمندان دارای مشکلات بینایی، کند بودن حرکات، وقوه درک هستند اگر کشیدن انسولین به درون سرنگ یا تزریق آن برای فرد سالمند مشکل باشد باید ساده ترین رژیم موثر انسولین برای وی تجویز شود خشک بودن مفاصل، محل های تزریق انسولین را در افراد سالمند محدود می کند اگر سالمند دیابتی قادر به کشیدن انسولین به داخل سرنگ و تزریق آن می باشد

تنها مراقبت از دریافت انسولین مورد نیاز کافی است اما اگر سالمند دیابتی به تنهایی قادر به تزریق انسولین نیست مقدار مورد نیاز روزانه یا هفتگی باید توسط پرستار یا فردی که از وی مراقبت می کند داخل سرنگ کشیده شود و به صورت آماده در یخچال نگهداری گردد البته توجه داشته باشید در صورتی که لازم است تزریق انسولین NPH اورگولار (کریستال) در یک نوبت به صورت مخلوط انجام شود مخلوط این دو را حداکثر تا ۱۵ دقیقه قبل از تزریق می توان داخل سرنگ کشید و نگهداری کرد اگر مقدار قند خون با یک بار تزریق در روز کنترل نمی شود

تشخیص دیابت در سالمندان

نشانه های بیماری دیابت در سالمندان کمتر مشهود است سالمندان معمولا دچار تشنگی شدید یا افزایش و تکرار ادرار نمی شوند اما ممکن است بی حال و مریض احوال باشند و یا علی رغم اشتهای طبیعی وزنشان به تدریج کم شود از این رو انجام آزمایش خون برای بررسی وجود قند خون بالا در افراد کهنسال ضروری است و باید به عنوان جزئی از معاینه معمول آنها به شمار آید معیار های آزمایشگاهی تشخیص دیابت در سالمندان همچون دیگر گروه های سنی است

افت قند خون فرد در سالمند دیابت

در هر فرد مبتلا به دیابت قند خون باید در محدوده طبیعی (یعنی ۹۰ تا ۱۳۰ میلیگرم در دسی لیتر) باشد ولی افرادی که قند خون طبیعی دارند بیش از افرادی که قند خون آن ها بالاتر از محدوده طبیعی است در معرض افت قند خون هستند



در صورت مشاهده این علامت ها باید سریعاً قند خون اندازه گیری شود اگر نمی توانید قند خون را اندازه گیری نمایید اندکی قند به بیمار بخورانید و آثار آن را مشاهده کنید انجام حرکات و فعالیت هایی که فرد به آنها عادت ندارد می تواند به پایین افتادن قند خون کمک کند مثلا در هوای آفتابی که معمولا سالمندان علاقه به انجام کارهای باغبانی دارند که ممکن است چنین حالتی رخ دهد توجه داشته باشید که در هوای سرد خطر افت قند خون و افت دمای بدن مضاعف می شود لذا در صورت امکان این گونه مواقع نزد بستگان خود بمانید تا هوا بهتر شود فرد سالمند ممکن است خوردن یک وعده غذا را فراموش کند از این رو بهتر است اوضاع را تحت نظر داشته باشید

افزایش قند خون یا هایپر گلاسمی

بالا بودن غظت قند خون سبب بیماری و بروز مشکلات ذهنی می شود ولی عده ای از سالمندان سطوح فوق العاده بالای قند خون را بدون داشتن شکایت چندانی به خوبی تحمل می کنند علامت های بالاتر رفتن قند خون شامل تکرار ادرار یا بی اختیاری در دفع ادرار، تاری دید، عفونت های مکرر، کاهش وزن بی دلیل،.....، و تشنگی است.

سالمندان به سهولت دچار کم آبی می شوند زیرا ممکن است نتوانند مایعات کافی بنوشند تا ادرار زیاد دفع شده را جبران کنند و به همین دلیل به دنبال بالا رفتن قند خون، خستگی، خواب آلودگی، گیجی و آشفتگی در آنها پدید می آید. یک عفونت ویروسی جزئی ممکن است سبب افزایش بیشتر قند خون شود لذا اندازه گیری مرتب قند خون و اقدام لازم در صورت بالا بودن آن بسیار حائز اهمیت است. فرد سالمندی که تحت درمان با قرص های خوراکی پایین آورنده ی قند خون با انسولین قرار دارد، در صورت بروز مکرر هر یک از علامت های افت ازدیاد و یا نوسان بیش از اندازه قند خون باید به پزشک مراجعه کند

قرصهای خوراکی پایین آورنده قند خون

۸۰ درصد تا ۹۰ درصد افرادی که پس از ۶۰ سالگی دیابت آنها تشخیص داده می شود بدون مصرف انسولین با موفقیت قابل درمان هستند اما باید توجه داشت در مواقعی که واقعا نیاز به تزریق انسولین وجود دارد نباید پزشک را تحت فشار قرار دهید و نباید از تزریق انسولین سرباز زنید در صورتی که نگران فراموش کردن مصرف مرتب داروی خود هستید قرص های لازم روزانه یا هفتگی را در ظرف خاصی که درموارد نیاز به آسانی بتوان قرص را از آن خارج ساخت قرار دهید.