



دانشگاه علوم پزشکی  
و خدمات بهداشتی درمانی لرستان

## آموزشی درمانی روانپزشکی مهر واحد آموزش سلامت مهمترین عوارض دیابت

### شناسنامه بروشور آموزشی بیمار

عنوان: بهترین عوارض دیابت

تایید کننده: دکتر احد فاضلی (روانپزشک)

تهیه کننده: خدیجه فرضی

( سوپروایزر آموزش سلامت )

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

از گذشت ۵ سال از تشخیص دیابت به اشخاص با دیابت نوع ۲ از بدو تشخیص باید تحت غربالگری عوارض کلیوی دیابتی قرار بگیرند. وجود فشار خون بالا، چربی خون بالا، سیگار وعدم کنترل مناسب قندخون سبب تسریع و پیشرفت عوارض کلیوی می شود.

به یاد داشته باشید با درمان مناسب، تنظیم دقیق قند و فشار خون و پیگیری منظم می توان از عوارض دیابت جلوگیری کرد. 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](http://www.nerves.lums.ir)

آدرس: درمانگاه صدیق: خرم آباد، ابتدای سه راه بالای مطهری، کلینیک خیریه صدیق شماره تماس: ۰۶۶۳۳۴۲۴۳۰ ساعت نوبت دهی: ۱۰-۸

درمانگاه ترک اعتیاد (MMT): خرم آباد، کوی اندیشه، خیابان اندیشه ۱۳ (جهت تهیه شربت متادون، شربت تننتور، قرص B۲) آدرس: لرستان- خرم آباد- کمالوند روبروی کهریز مجتمع پردیس دانشگاه علوم پزشکی لرستان- مرکز آموزشی درمانی روانپزشکی مهرتلفن: ۰۶۶۳۳۴۱۳۰۸۳-۸۵

سلامت و نشاط جسمی و روحی شما هدف و آرزوی ماست

علاوه بر کنترل قند خون، بیماران دیابتی باید از سایر عواملی که در جلوگیری از بروز عوارض قلبی عروقی و مغزی عروقی کمک کننده آگاهی یابند.

**این عوامل عبارتند از:** عدم مصرف سیگار\_ حفظ فشار خون و چربی خون در حد طبیعی\_ مصرف رژیم غذایی کم چربی وانجام ورزش

### عوامل خطر بیماری های قلبی عروقی چیست؟

\_ افزایش فشار خون \_ اضافه وزن \_ مصرف سیگار \_ سن و سابقه فامیلی \_ افزایش چربی خون \_ زندگی کم تحرک \_ زندگی پراسترس \_ جنس مذکر

**تشخیص بیماری قلبی عروقی:** با بروز درد در قفسه سینه باید فوراً به پزشک متخصص قلب مراجعه کنید. تست ورزش و یا اسکن قلب از روش های تشخیص بیماریست. لازم است بیماران دیابتی برای تشخیص به موقع و درمان عوارض قلبی دیابت به پزشک خود مشورت کنند.

**عوارض کلیوی (نفرو پاتی):** یکی از عوارض شایع دیابت عوارض کلیوی می باشد. دیابت شایع ترین علت نارسایی کلیه در دنیا و ایران است.

در مراحل ابتدایی بیماری پروتئین در ادرار ظاهر می شود که با تشخیص زودرس می توان از بدتر شدن آن جلوگیری کرد.

علت ایجاد مشکلات کلیوی در افراد دیابتی افزایش حجم خونی است که از رگ های کلیه می گذرند که به مرور زمان باعث آسیب رساندن به عروق کلیه و مشکلات کلیه می شود در بیشتر مبتلایان به دیابت نوع یک نشانه های گرفتاری کلیه ۱۹ تا ۲۰ سال بعد مشاهده می شود. افراد با دیابت نوع یک بعد

## عوارض دیابت

بیشتر عوارض دیابت به دلیل اثراتی تخریبی قند بالای خون روی نقاط مختلف بدن ظاهر می شود، اگرچه تقریباً تمامی اعضای بدن در چار اثرات تخریب این بیماری می شوند، ولی برخی از اندام ها در این بیماری بیشتر در معرض آسیب هستن، از جمله کلیه ها، قلب، چشم ها، رشته های اعصاب محیطی، معده، دستگاه ادراری، دستگاه تناسلی و اندام ها به خصوص پاها. رعایت برنامه غذایی سالم، داشتن فعالیت فیزیکی منظم، تنظیم دقیق فشارخون (باداروهای خوراکی یا انسولین)، تنظیم دقیق فشار خون و سطح چربی های خون باعث جلوگیری از بروز بسیاری از این عوارض می شود و در نتیجه بیماران دیابتی می توانند از یک زندگی سالم و طول عمر طبیعی بهره مند شوند.

### عوارض چشمی (رتینوپاتی)

منظور از رتینوپاتی دیابتی هرگونه مشکل عروقی ایجاد شده در شبکه چشم بیماران دیابتی می باشد که در صورت عدم درمان به موقع می تواند سبب نابینایی شود.

علائم رتینوپاتی دیابت: کاهش وسعت میدان دید، سردرد یا دردی در پشت چشم می تواند هشدار برای بروز قریب الوقوع خونریزی چشم باشد. خونریزی در داخل چشم ممکن است اتفاق بیفتد که گاهی می تواند در ابتدا بدون علام باشد.

افراد بالغ و بچه های بالای ۱۰ سال با دیابت نوع یک بعد از ۵ سال از تشخیص دیابت بیماران دیابتی نوع ۲ بلافاصله بعد از تشخیص دیابت باید مورد معاینات چشم قرار بگیرند. معاینات چشم در بیماران دیابتی نوع ۲ حداقل باید سالانه تکرار شود یا بر حسب صلاح دید پزشک معاینات زودتر انجام شود.

## عوارض عصبی (نوروپاتی)

نوروپاتی دیابتی مجموعه ای از اختلالات عصبی است که منجر به بی حسی، درد و ضعف در دست ها، بازوها و پا می گردد. نوروپاتی همچنین سبب ایجاد اختلالاتی در سیستم گوارش، قلب و ارگان های جنسی می شود.

نوروپاتی در میان افراد مبتلا به دیابت با سابقه حداقل ۲۵ سال ابتلا به این بیماری و در افرادی که کنترل ضعیفی بر میزان قند خون خود دارند و در افراد با فشار خون بالا بیشتر و عمومی تر است.

مشهور ترین نوروپاتی، نوروپاتی محیطی است که بر روی دست ها و پاها تأثیر می گذارد. این نوع تخریب عصب، سبب بی حسی در پاها می شود. این موضوع سبب افزایش خطر ابتلا به زخم در ناحیه پا می گردد که اگر به موقع درمان نشود، منجر به قطع عضو می گردد.

### توصیه هایی در خصوص پیشگیری از زخم پای دیابتی:

بررسی روزانه پا از نظر وجود تاول، بریدگی و خراش  
شستشو روزانه پا با آب ولرم و خشک کردن کامل آنها  
بررسی درون کفش ها از نظر وجود جسم خارجی و نقاط زبر و خشن

از کرم های مرطوب کننده در کل پا بجز لای انگشتان استفاده شود.

پوشیدن جوراب هایی از جنس نخی و اندازه های مناسب و تعویض روزانه آنها

ناخن ها را خیلی کوتاه نکنید، صاف کوتاه کنید. راه رفتن با پاهای برهنه روی زمین عدم دستکاری ضایعات پوستی پا  
جلوگیری از تماس پوست با محلول های ضد عفونی کننده  
غلیظ خودداری از پوشیدن کفش به مدت طولانی کفش جلو  
باسایز و کیفیت مناسب عدم استفاده از نوار چسب های ویژه زخم

### علائم هشدار دهنده کدام اند؟

وجود درد مداوم در پاها که می تواند به علل مختلفی از جمله استفاده از کفش های نامناسب، عفونت های زمینه ای، فشار روی پا، وجود تاول یا خود دیابت می باشد.

قرمزی پا که به علت عفونت یا فشار غیر طبیعی جوراب یا کفش به وجود می آید. تورم پاها که نشانه التهاب یا عفونت، استفاده از کفش نامناسب یا کندی جریان خون است.

حرارت موضعی که نشان دهنده عفونت یا التهاب است.

مشکل در راه رفتن نشانه وجود اختلالات مفصلی، عفونت جدی یا کفش نامناسب است. وجود تب و لرز در فرد مبتلا به زخم پا نشانه عفونت جدی است.

عوارض قلبی عروقی

دیابت خطر ابتلا به مشکلات قلبی عروقی مختلف، از جمله بیماری عروق کرونر با درد قفسه سینه، حمله قلبی، سکته مغزی، تنگی سرخرگ ها (تصلب شریین) و فشار خون بالا را به طور چشمگیری افزایش می دهد. میزان مرگ و میر ناشی از بیماری قلبی در افراد مبتلا به دیابت نسبت به افراد بدون بیماری دوتا چهار بار بالاتر است