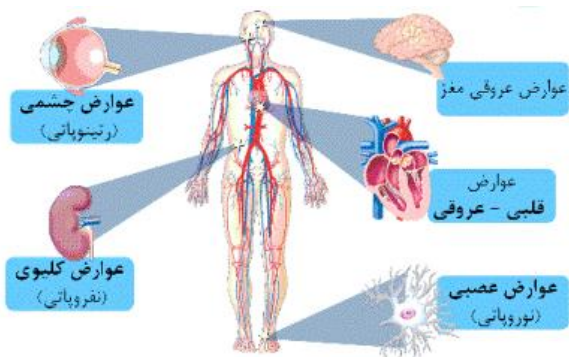




پارتنر چشمیه حشمتیه نایین

عوارض دیررس دیابت چیست؟



واحد آموزش به بیمار

تابستان ۱۳۹۳

باز نگری ۱۳۹۵

کد پمفلت: ۲۸/ب/۹۳

عوارض چشمی

از دیگر عوارض دیابت است که با اختلالات بینایی یا حتی نابینائی می تواند بروز پیدا کند و با کنترل قند و معاینات دوره ای چشم توسط پزشک متخصص چشم می توان از این عارضه جلوگیری کرد.

(توجه داشته باشید این معاینه همراه با ریختن قطره و دیدن ته چشم توسط چشم پزشک ماهر می باشد و با معاینه برای تعیین شماره عینک متفاوت است.)

منبع:

کتاب شیوه های نوین آموزش خود مراقبتی ر افراد مبتلا به دیابت (معاونت بهداشتی استان اصفهان)

❖ آدرس سایت بیمارستان چشمیه نایین

❖ <http://heshmatieh.mui.ac.ir>

واحد آموزش به بیمار روزهای یکشنبه و سه شنبه شماره تماس: ۶۳-۴۶۲۵۹۰۶۱ داخلی ۳۰۲

مراقبتهای پای دیابتی در پمفلت جداگانه ای ارائه گردیده است.

عوارض دهان و دندان و لثه ها

افراد دیابتی بیشتر در معرض خطر عفونت لثه پوسیدگی و لق شدن دندان ها هستند (به خصوص افراد دیابت نوع ۲)

البته در صورت رعایت بهداشت دهان و دندان این عارضه کاملاً قابل پیشگیری است.

- افراد دیابتی حداقل ۶ ماه یک بار به دندانپزشک مراجعه و معاینه شوند.

- بعد از هر بار غذاخوردن یا حداقل ۲ بار در روز مسواک بزنند.

- استفاده صحیح از نخ دندان با توجه به اینکه مراقب باشند به لثه ها آسیب نرسد.

- خمیر دندان حاوی فلوراید مصرف کرده و هر سه ماه یکبار نوع آن را تعویض نمایند.

- مسواک مناسب با سر استاندارد و معمولی استفاده شده و سه ماه یکبار تعویض شود.

مقدمه :

عوارض دیررس دیابت : عوارضی هستند که در صورت عدم کنترل قند خون در طولانی مدت بر روی اعضای مختلف نمایان می شود.

عوارض قلبی و عروقی

از مهمترین عوارض دیررس قند خون اثرات آن بر قلب و عروق است. میزان سکنه قلبی و مغزی در افراد دیابتی ۵ برابر افراد غیردیابتی است.

مهمترین عوامل مؤثر بر عوارض قلبی در دیابت عبارتند از قندبالا، مصرف دخانیات، عواملی مثل چاقی، کم تحرکی، استرس، سابقه فامیلی بیماری قلبی، سن و جنس مذکر از عوامل مؤثر دیگر می باشند.

علائم بیماری قلبی عبارتند از:

- تنگی نفس و احساس فشار در ناحیه قفسه سینه
- درد در ناحیه سینه، شانه ها، بازوی چپ و فک پایین
- تعریق شدید و غیر منتظره
- احساس ضعف و غش
- احساس سرگیجه و تهوع

قابل توجه است گاهی مشکلات قلبی در افراد دیابتی کاملاً بدون درد و خاموش است، از این رو معاینات دوره ای قلب در این افراد حائز اهمیت است و اگر فرد دیابتی هر کدام از علائم بالا را داشت باید سریع با پزشک در میان بگذارد.

راه پیشگیری

- ۱- کنترل قند خون
- ۲- کنترل فشارخون
- ۳- کنترل چربی خون
- ۴- کاهش وزن (بخصوص چربی شکم)
- ۵- تغذیه مناسب
- ۶- ترک سیگار

عوارض کلیوی

از جمله عوارضی است که افراد مبتلا به دیابت را گرفتار می کند.

علائم بیماریهای کلیوی

این عوارض اصولاً علامت ظاهری ندارند و کنترل کلیه ها باید با آزمایش انجام گیرد و این باز از نکات ضروری مراجعه مرتب به پزشک دیابت است.

علائم قابل توجه بیماریهای کلیوی شامل :

* تکرر ادرار (دفعات زیاد و حجم کم)، ادرار با سوزش و درد پهلوها، ادرار کدر یا خونی، پف و تورم چشم و دیگر اندامها

راههای پیشگیری از عوارض کلیوی :

* کنترل قند خون، کنترل فشارخون، کنترل چربی خون، تغذیه مناسب، ترک دخانیات، استفاده کمتر از نمک با توجه به نقشی که در کاهش فشارخون دارد توصیه میشود.

عوارض عصبی

قندخون با اثر گذاشتن روی اعصاب مخصوص حس و حرکت، اختلالاتی در افراد ایجاد می کند که این عارضه بیشتر در پاها دیده می شود (بصورت بی حسی و گزگز کردن)

وقتی مشکلات عصبی حسی با مشکلات عروق پا و فشار حاصل از تحمل وزن بدن همراه می شود ممکن است مشکلات شدیدی مثل زخم های پا ایجاد کند. این زخمها گاهی طولانی مدت فرد را گرفتار می کند و باعث مشکلات شدید مثل عفونت می شود و گاهی به جراحی یا حتی قطع عضو ختم می شود.