

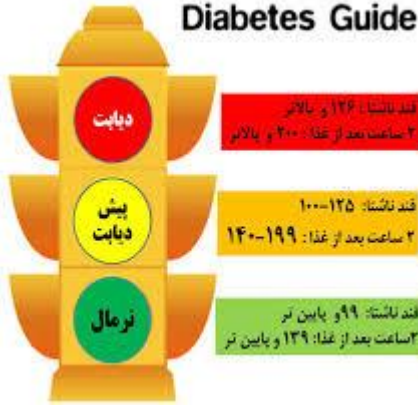


وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

بیمارستان برکت امام خمینی (ره) میانه

## راهنمای بیماران دیابتی

### Diabetes Guide



منبع: کتاب داخلی جراحی (برونر سودارث)

تهیه و تنظیم: ا. مکارم

کارشناس پرستاری

تاریخ تهیه: ۱۳۹۷

تاریخ بازنگری: ۱۳۹۹

**BAREKAT-NC/C-PAM**

واحد آموزش سلامت

### محل های تزریق انسولین:

شکم، ران، بازوها، باسن از آن جا که تزریق مدام انسولین در یک محل باعث تغییر بافت چربی در آن ناحیه می شود و در جذب انسولین تاثیر می گذارد و همچنین باعث تغییر شکل محل تزریق می شود. لذا باید محل قابل تزریق به صورت چرخشی باشد. در صورت تزریق در ناحیه شکم، محل تزریق ۵ سانتی متر با ناف فاصله داشته باشد. محل تزریق را ماساژ ندهید.

### مراقبت ها:

نشانه های فاسد بودن انسولین:

- انسولین کریستال کدر شده و انسولین های شیری، یکنواختی خود را از دست می دهند و به صورت دانه دانه در می آیند.
- ✓ هنگام خرید انسولین به تاریخ انقاي آن دقت کنید و بعد از باز کردن درپوش انسولین حداکثر تا ۲۸ روز آن را مصرف کنید.
- ✓ ویال انسولین هایی که باز نشده اند را در دمای ۲ تا ۸ درجه سانتی گراد نگهداری کنید.
- ✓ انسولین را دور از نور مستقیم آفتاب، گرما و سرمای شدید نگهداری کنید.
- ✓ برای یک نواخت کردن انسولین شیری رنگ آن را در دست بچرخانید و از تکان دادن ویال انسولین خودداری کنید.

### مراقبت از پا و چشم:

بیماری دیابت باعث تنگ و سفت شدن جدار عروق خونی شده و در نتیجه خون رسانی به بافت ها دچار مشکل می شود. پاها چون دورترین نقطه به قلب هستند در نتیجه آسیب پذیر ترین نقاط بدن نیز می باشند.

### روش صحیح تزریق انسولین:

- ۱- ابتدا دست های خود را با آب و صابون بشویید.
- ۲- ویال انسولین را روآورونه گرفته و سرنگ انسولین را به صورت صحیحی وارد ویال نمایید.
- ۳- چنانچه دستور ترکیبی از انسولین شیری و شفاف داشتید، ابتدا از ویال شفاف انسولین را داخل سرنگ بکشید و سپس از انسولین شیری بکشید. محل تزریق را با الکل تمیز کرده و اجاده دهید خشک شود.
- ۴- ناحیه تزریق مورد نظر را به آرامی نیشگون گرفته و بالا آورید تا یک چین پوستی ایجاد شود.
- ۵- سوزن را با زاویه ۹۰ درجه به درون پوست وارد کنید این زاویه در کودکان و افراد لاغر ۴۵ درجه می باشد.
- ۶- در نهایت محل تزریق را مجدداً با الکل تمیز کرده و سرنگ را به روش صحیح دور انداخته و دست های خود را با آب و صابون بشویید.
- ۷- دوز تجویزی انسولین واحد نام دارد و روی سرنگ مشخص شده است.
- ۸- بیماران دیابتی همیشه کارت استفاده از داروهای دیابت را همراه داشته باشند.
- ۹- همیشه چند حبه قند و یا اب نبات برای جلوگیری از کاهش قند خون به همراه داشته باشند.

## دیابت چیست؟

دیابت در اثر کمبود یا نبود انسولین که توسط لوزالمعده ترشح می شود، ایجاد می شود، انسولین باعث می شود قند خون بدن به طور طبیعی بین ۷۰ تا ۱۱۰ باقی بماند.

انواع دیابت:

دیابت نوع یک: این دیابت به علت تخریب سلول های تولید کننده انسولین در لوزالمعده رخ می دهد که در نتیجه انسولین تولید نمی شود یا خیلی کم تولید می شود. این نوع دیابت در سنین زیر ۳۰ سال شروع می شود و فرد هنگام تشخیص معمولاً لاغر است و به تازگی کاهش وزن پیدا کرده است. این نوع دیابت وابسته به انسولین است.

**دیابت نوع دو:** در این نوع دیابت لوزالمعده انسولین تولید میکند ولی مقدار آن برای کاهش قند خون کم است. معمولاً بالای ۳۰ سال و در کسانی که وزن بسیار بالایی دارند شروع می شود، این نوع دیابت را میتوان با اصلاح رژیم غذایی، و دریافت داروهای پایین آورنده قند خون و کنترل وزن و ورزش کنترل نمود.

**دیابت حاملگی:** این نوع دیابت گذرا و قابل برگشت است. شروع آن در زمان حاملگی، در دوماه دوم یا سوم است که عواملی چون چاقی، سابقه فامیلی، حاملگی بالای ۳۰ سال و سابقه نوزاد درشت در بروز آن دخیل هستند. در دوران بارداری این عارضه باید حتماً توسط پزشک متخصص تحت نظر قرار بگیرد.

## علائم دیابت:

قند خون ناشتا برابر یا بیشتر از ۱۲۶mg/dl

پر خوری همراه با کاهش وزن

پرنوشی و تشنگی برطرف نشدنی

پر ادراری (افزایش تعداد دفعات ادرار)

دیر بهبود یافتن زخم ها و عفونت ها

ضعف و کاهش قوای جسمانی

## داروهای خوراکی کنترل قند خون:

### متفورمین:

مکانیسم عمل: افزایش مصرف گلوکز، کاهش تولید گلوکز کبدی، کاهش مقاومت به انسولین در بدن

روش مصرف: همراه یا بعد از غذا

عوارض مصرف: عوارض گوارشی (تهوع، استفراغ)، اسیدی شدن خون توجه: این دارو ضد بالا رفتن قند خون است و باعث کاهش قند خون نمی شود.

### آکارپوز:

مکانیسم عمل: کاهش جذب گلوکز در بدن

روش مصرف: همراه با اولین لقمه غذا

عوارض احتمالی: ناراحتی های گوارشی (نفخ و اسهال)، اختلالات کبدی

توجه!! اگر به هر دلیلی از مصرف یکی از وعده های غذایی منصرف شدید، قرص مربوط به آن وعده را نباید میل کنید.

### گلی بنکلامید:

مکانیسم عمل: افزایش ترشح انسولین

روش مصرف: نیم ساعت قبل از غذا

عوارض احتمالی: افت قند خون، افزایش وزن، تهوع و استفراغ توجه!! برای پیشگیری از افت قند خون، حتماً بعد از مصرف

گلی بنکلامید غذا بخورید.

### انسولین:

اگر فرد دیابتی علی رغم برخورداری از اصول آموزش کافی و رعایت اصول درست غذایی و حفظ فعالیت بدنی مناسب و کافی، علی رغم مصرف داروهای خوراکی نتواند به اهداف درمانی کنترل قند خون دست یابد، بهتر است از انسولین برای کنترل قند خون بهره برد. آن دسته از بیمارانی که از ترس انسولین استفاده از آن را به تاخیر می اندازند دچار نوسانات قند خون شده و با مشکلات عمده ای رو خواهند بود.

گاهی اوقات مشکلاتی مثل عوارض کلیوی، قلبی و کبدی باعث می شود نتوانیم از داروهای خوراکی برای کنترل قند خون بهره ببریم و در اینصورت تنها راه بدون خطر استفاده از انسولین خواهد بود.

### انواع انسولین:

**رگولار (کریستال):** اثر زمانی: کوتاه مدت (حداکثر ۳ ساعت)/مشخصات ظاهری: شفاف و بی رنگ

**ان پی ایچ (NPH):** اثر زمانی: متوسط الاثر (حداکثر ۸ ساعت)/ مشخصات ظاهری: شیری رنگ

**لیپرو (اسپارت):** اثر زمانی: سریع الاثر/ مشخصات ظاهری: شفاف و بی رنگ

**کلارژین (لانتوس):** مدت اثر: ۲۴-۱۸ ساعت/ مشخصات ظاهری: شیری رنگ