

# پیش‌گیری عوارض ناشی از ((دیابت))

ترجمه: گلنوش دهقانی

دانشجوی داروسازی

## ■ مقدمه

افراد دیابتی در معرض بسیاری از مشکلات تهدیدکننده سلامتی هستند؛ هنگامی که میزان گلوکز خون از حد طبیعی بالاتر رود، باعث آسیب به عروق خونی، اعصاب و همچنین موارد و مشکلات ذیل می‌گردد:

□ بیماری‌های قلبی-عروقی (با احتمال بالاتر از میزان متوسط بروز این بیماری‌ها در سایر افراد)

□ مشکلاتی در مورد چشم‌ها و دید (رتینوپاتی)

□ مسایلی در زمینه کلیه‌ها (نفروپاتی)

□ گرفتاری اعصاب به خصوص اعصاب پاها (نوروپاتی)

□ مشکلاتی در مورد دندان‌ها و پوست

افرادى که قند خون خود را کنترل می‌نمایند در درازمدت به عوارض دیابتی کمتری دچار می‌شوند.

راه‌کارهای ویژه برای حفظ سلامتی در این

افراد:

□ ارزیابی مرتب قند خون

□ خوردن غذاهای سالم و مفید طبق برنامه‌ای منظم

□ ورزش

□ دارو درمانی

افراد دیابتی می‌توانند مشکلات زمینه‌ای دیابت را قبل از آن که به مرحله جدی و خطرناک برسند، شناسایی و درمان کنند.

## ■ توصیه‌هایی برای افراد دیابتی

□ در صورت سیگاری بودن، کشیدن سیگار را ترک کنید. سیگار کشیدن می‌تواند مشکلات زمینه‌ای دیابت را وخیم‌تر نماید و افراد سیگاری سریع‌تر از سایر افراد به عوارض دیابت دچار می‌شوند.

در حال حاضر، قرص‌های جدیدی وارد بازار

□ دیابت می‌تواند به رتین<sup>۱</sup> آسیب وارد کند؛ شما ممکن است به ظاهر این آسیب را احساس نکنید اما چشم‌پزشک می‌تواند این مساله را در اسرع وقت تشخیص دهد و با اقدامات درمانی خاص از کوری احتمالی جلوگیری کند.

### ■ سلامتی دهان و دندان

□ خطر ابتلا به بیماری‌های لثه در دیابتی‌ها بالاتر از میزان متوسط بروز این بیماری‌ها در سایر افراد است، این امر می‌تواند منجر به ضایعات مخاطی غیر قابل التیام گردد.

□ هر ۳ تا ۶ ماه، یک‌بار به دندانپزشک مراجعه کنید.

□ به صورت مرتب مسواک بزنید و از نخ دندان استفاده کنید.

□ در صورت مشاهده هر نوع ضایعه‌ای در محیط دهان به دندانپزشک مراجعه کنید.

### ■ مراقبت از پاها

□ نرسیدن میزان کافی خون به پاها، بدین معنی است که آسیب وارد شده قابل التیام نیست.

□ آسیب وارده بر اعصاب ممکن است به گونه‌ای باشد که شما نتوانید ضایعات، زخم‌ها، بریدگی‌ها و سایر جراحات را در پاهایتان احساس کنید.

□ اگر پاهایتان شروع به بی‌حس شدن کرد، پزشک خود را در جریان بگذارید.

□ در هر بار مراجعه به پزشک معالج، پاهایتان را برای معاینه به او نشان دهید.

□ وضعیت پاهایتان را هر روز مورد بررسی قرار دهید. اگر ضایعه یا بریدگی خاصی در

شده‌اند از جمله بوپروپیون که همانند نیکوتین عمل می‌کنند. همچنین سیستم‌های جایگزین نیکوتین از جمله پیچ‌های پوستی، انواع آدامس‌ها و یا اسپرهای استنشاقی که می‌توانند به خوبی موثر واقع شوند.

### ■ کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی -

#### عروقی

شما به راحتی می‌توانید خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی را با مراقبت از سلامتی خود طبق راه‌کارهای زیر کاهش دهید:

□ کنترل وزن

□ ورزش کردن مرتب

□ استفاده از رژیم کم کالری همراه با مصرف

انواع سبزیجات

□ اگر برای کنترل فشار خون یا کلسترول دارو

مصرف می‌نمایید، مصرف آن‌ها را ادامه دهید، حتی اگر به ظاهر احساس سلامتی می‌کنید.

### ■ مراقبت از کلیه‌ها

□ وضعیت کلیه‌های شما باید به صورت مرتب ارزیابی گردد. در هر زمان که نشانه‌هایی از عفونت مثانه و از جمله درد، تکرر و یا احساس سوزش غیر طبیعی را هنگام ادرار مشاهده کردید، حتماً این موضوع را با پزشک معالج خود در میان بگذارید، این امر باعث می‌گردد تا قبل از آن که عفونت به مشکلی جدی مبدل شود، به سهولت درمان گردد.

### ■ مراقبت از چشم‌ها

□ هر ۶ ماه یک‌بار به چشم‌پزشک مراجعه کنید.

نقاط بدن خود را نشان دهند برای مثال، ممکن است در زمینه هضم گوارشی مشکل ایجاد شود یا در مردها ممکن است اختلال در عملکرد نعوظ به وجود آید (ناتوانی در رسیدن به نعوظ یا باقیماندن در آن مرحله). پزشک شما ممکن است بتواند در پایان بخشیدن به آسیب وارده به اعصاب (قبل از آن که به مرحله جدی برسد) به شما کمک نماید.

### ■ افسردگی

افراد دیابتی ممکن است دچار افسردگی شوند. به خاطر داشته باشید که افسردگی قابل درمان است. علایم افسردگی شامل:

- تداوم حالت ناراحتی
- احساس ناامیدی و بدبینی
- احساس گناه، بی ارزشی و یا بی فایده بودن
- کاهش علاقه یا لذت بردن از فعالیت‌هایی که سابقاً مورد علاقه بوده‌اند.
- احساس خستگی یا بی انرژی بودن در تمام اوقات
- به سختی تمرکز کردن، به خاطر سپردن و تصمیم‌گیری کردن
- تغییراتی در الگوی خواب
- کاهش اشتها و وزن و یا افزایش اشتها و وزن

- فکر کردن به مرگ و یا خودکشی
- بی‌قراری و زودرنجی
- تداوم علایم فیزیکی که به درمان پاسخ نمی‌دهند از جمله سردرد، ناراحتی‌های گوارشی (در زمینه هضم) و دردهای مزمن
- در صورت تجربه هر یک از علایم مذکور

پاهایتان وجود دارد که در عرض چند روز برطرف نمی‌شود، به پزشک معالج خود مراجعه کنید.

- از پوشیدن کفش‌های تنگ یا آن‌هایی که باعث تاول زدن می‌شوند، پرهیز کنید.
- حداقل یک بار در روز پاهایتان را بشویید، آن‌ها را به دقت خشک کنید و به پاهایتان (به جز قسمت مربوط به لای انگشتان پا) کرم پوستی حاوی لانولین بمالید.

□ ناخن‌های پاهایتان را به صورت افقی (مربعی شکل) کوتاه کنید یا سوهان بزنید؛ اگر این کار برای شما مشکل است از پرستار یا همراهمان کمک بخواهید.

□ سعی نکنید که به تنهایی به درمان میخچه یا پینه بپردازید و در این خصوص به پزشک متخصص یا مراجعه کنید.

□ مطمئن شوید که آب حمام پاهایتان را نمی‌سوزاند؛ برای اطمینان میزان گرمی آن را با دست یا آرنجتان امتحان کنید.

□ اگر پاهایتان شب‌ها سرد می‌شوند، جوراب بپوشید؛ هرگز از بطری‌های حاوی آب گرم یا بخاری برقی برای گرم کردن پاهایتان استفاده نکنید چون ممکن است باعث سوختن آن‌ها شوند.

### ■ سایر آسیب‌های وارده بر اعصاب

- اگر در ارتباط با سایر اعصاب بدنتان احساس ناراحتی کردید و یا مشکل خاصی دارید، در همان ابتدای امر، موضوع را با پزشک معالجتان در میان بگذارید.
- این مشکلات ممکن است در بسیاری از

■ **به طور خلاصه** (برای روزها، در یک زمان به خصوص)، موضوع را با پزشک معالج خود در میان بگذارید. شما ممکن است به دارو درمانی یا مشاوره روانی احتیاج داشته باشید.

از جدول (۱) به عنوان یادآوری کننده تمام جنبه‌های دیابت که باید در برنامه درمانی مورد بررسی قرار گیرند، استفاده کنید.

**جدول ۱ - موارد قابل بررسی دیابت در برنامه درمانی**

موضوع مورد نظر	زمان انجام آن
ورزش کردن	حداقل ۳ مرتبه در هفته و هر بار ۳۰ دقیقه
ارزیابی قند خون	حداقل یک مرتبه در روز
بررسی پوست از نظر ضایعات احتمالی	هر روز
معاینه پاها	هر روز و معاینه توسط پزشک معالج در هر بار مراجعه
ارزیابی فشار خون	در هر بار مراجعه به نزد پزشک معالج
بررسی میزان کلسترول خون	۱ تا ۲ بار در سال
ارزیابی وضعیت کلیه‌ها	گزارش هر نوع مورد از جمله عفونت مثانه در اسرع وقت
مراجعه به دندانپزشک	هر ۳ تا ۶ ماه یک بار
مراجعه به چشم‌پزشک	هر ۶ ماه یک بار
بررسی میزان HbA1C	هر ۳ ماه یک بار

#### زیرنویس

۱. داخلی ترین لایه کرده چشم، شامل عناصر عصبی و انتقال تحریکات بینایی

#### منبع

How do you avoid Complications? Diabets Health center/ehealthMD/com/yahoo/com