

# آشنایی با عوارض بلند مدت دیابت

مرکز تحقیقات غدد و متابولیسم اصفهان

واحد آموزش



در صورت کنترل نامطلوب دیابت سیستم عروقی و سیستم عصبی آسیب  
دیده و ممکن است باعث بروز عوارضی در :

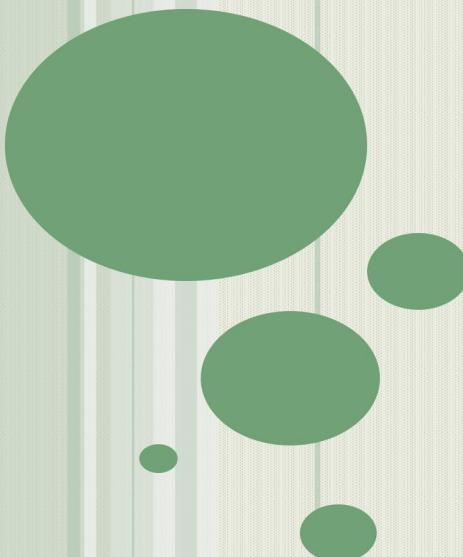
- قلب

- کلیه ها

- چشم ها

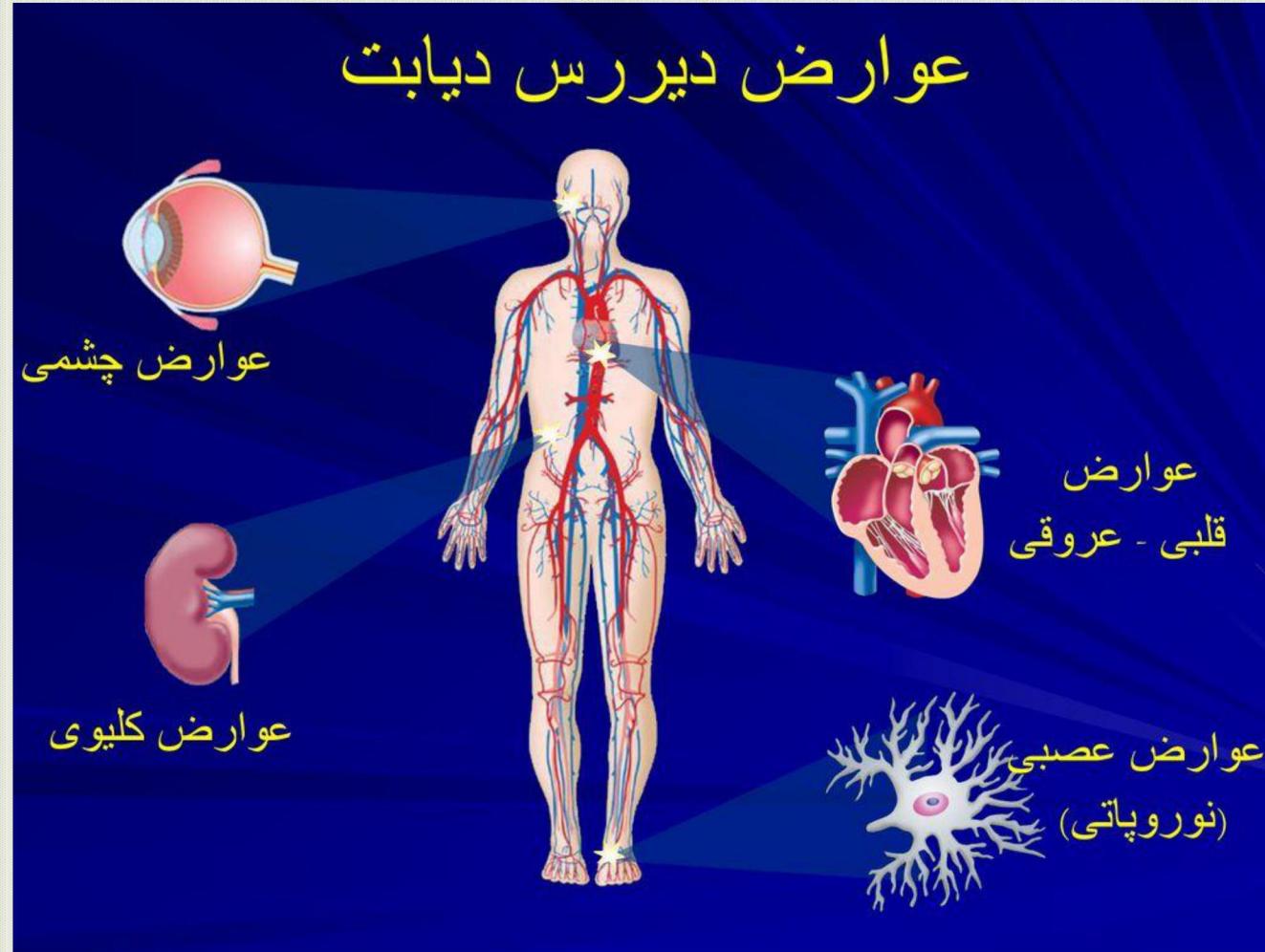
- لثه و دندان

- پاهای





# عوارض دیررس دیابت





## لثه و دندان

- افرادی که مبتلا به دیابت هستند بیشتر در معرض ابتلا به بیماریهای لثه ، بیماریهای قارچی دهان و پوسیدگی دندانها هستند خصوصا افرادی که کنترل جدی بر بیماری خود ندارند.



# لثه و دندان





## لثه و دندان

- در راستای مراقبت از دهان و دندان مبنا و اساس کار رعایت بهداشت و مراجعه منظم به دندانپزشک است

حداقل سالیانه یکمرتبه به دندانپزشک مراجعه کنید





## توصیه های بهداشتی

- حداقل دو مرتبه در روز (بعد از وعده غذایی) مسواک بزنید.
- از مسواک نرم استفاده کنید و هر سه ماه یکبار آن را تعویض کنید.
- به مدت سه دقیقه و با خمیر دندان حاوی فلوراید مسواک بزنید.
- روزی یکبار از نخ دندان استفاده کنید.



# توصیه های بهداشتی

چنانچه مشکلات زیر را دارید هر چه سریع تر با دندانپزشک خود تماس بگیرید:

- خونریزی ، قرمزی یا سفتی در لثه ها
- کوتاه شدن و تحلیل رفتن لثه ها
- لق شدن دندانها
- مشکل برای جویدن غذا





# قلب

○ علائم بیماری قلبی در بیماران دیابتی متفاوت می باشد و در مراحل اول هیچگونه علامتی

وجود ندارد.

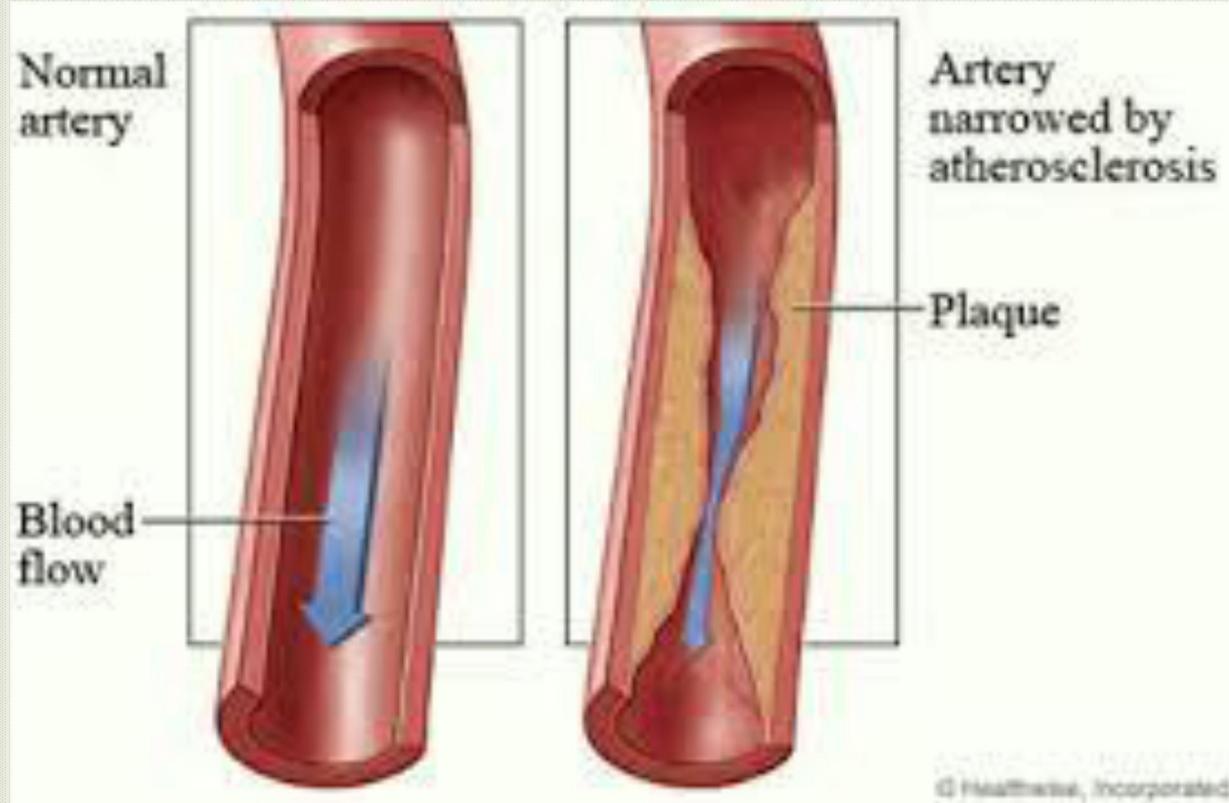
افراد مبتلا به دیابت در معرض خطر سکته قلبی بدون علائم معمول هستند

بنابراین پیشگیری اهمیت بیشتری دارد

بیشترین علت مرگ و میر در بیماران مبتلا به دیابت عوارض قلبی عروقی است



قلب





## جهت پیشگیری از عوارض قلبی

- ♦ فعالیت بدنی منظم داشته باشد.
- ♦ چربیهای خونتان را کنترل کنید.  
هر سه تا شش ماه بنا بر توصیه پزشک چربی خونتان را اندازه بگیرید.
- ♦ سیگار نکشید.
- ♦ وزنتان را کنترل کنید.
- ♦ فشار خونتان را کنترل کنید.
- سه ماه یکمرتبه فشار خونتان را چک کنید.
- ♦ سالیانه به پزشک قلب مراجعه کنید.



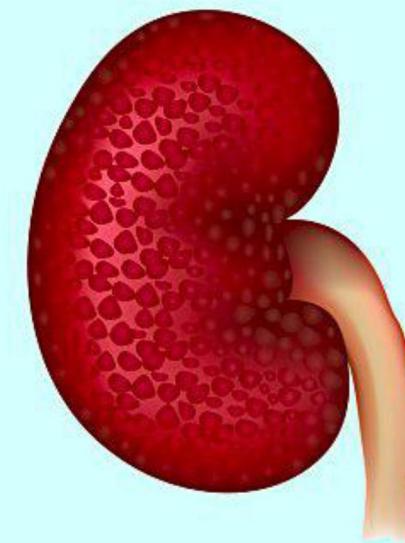
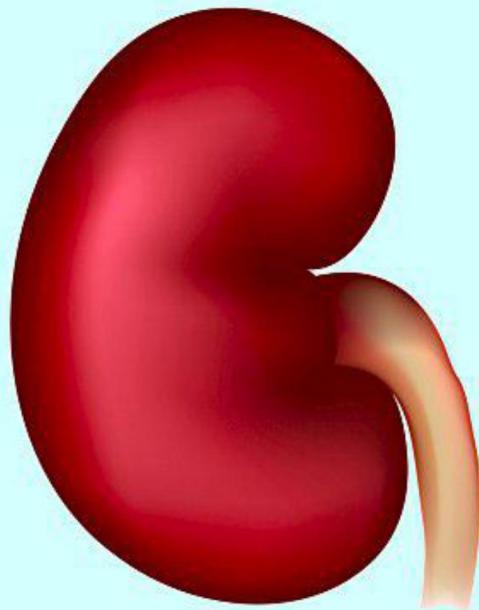
## کلیه ها

○ کلیه ها نیز اعضایی هستند که در اثر کنترل نامطلوب قند خون آسیب می بینند.

این آسیب دیدگی در مراحل اولیه هیچ گونه علامتی ندارد و در ۴۰٪ تا ۲۰٪ موارد افراد با آسیب های کلیوی وسیع مراجعه می کنند در صورتی که این مشکلات می توانند با تشخیص زود هنگام و درمان به موقع پیشرفت کند تری داشته باشند.



## کلیه ها





## کلیه ها

● اولین علامتی که در آسیب دیدگی کلیه ها دیده می شود دفع پروتئین است  
که با انجام تست ادرار و اندازه گیری میکروآلبومین ادرار اندازه گیری می شود.



## کلیه ها

با این آزمایش مقدار پروتئین ادرار در یک شبانه روز اندازه گیری می شود.

### • روش انجام آزمایش:

بیمار صبح روز اول ادرارش را دور می ریزد و پس از آن تا ۲۴ ساعت، یعنی تا صبح فردا، هر بار ادرارش را در ظرفی که از آزمایشگاه گرفته است، جمع می کند. صبح فردا، پس از جمع کردن ادرارها، ظرف را به آزمایشگاه می برد.



## کلیه ها

مواردی که می تواند در جواب آزمایش اختلال ایجاد کند:

ورزش سنگین

عفونت ادرار

دفع سنگ کلیه





## توصیه های بهداشتی

- با کنترل شاخصهای دیابت از بروز یا پیشرفت این عارضه جلوگیری کنید.
- سیگار نکشید.
- در صورتی که پزشک از داروهای کاهنده فشار خون برای شما تجویز کرده است منظم مصرف کنید.
- برای اطمینان از سلامت کلیه ها سالیانه آزمایش ادرار مخصوصی که پروتئین ادرار را در آن اندازه می گیرند انجام دهید.



## چشم ها

- چشم ها در اثر کنترل نامطلوب دیابت آسیب می بینند . بعضی از مشکلات خاص افراد مبتلا به دیابت نیست ولی در این افراد شیوع بیشتری دارد مانند
- کاتاراکت (آب مروارید)
- گلوکوم (آب سیاه)



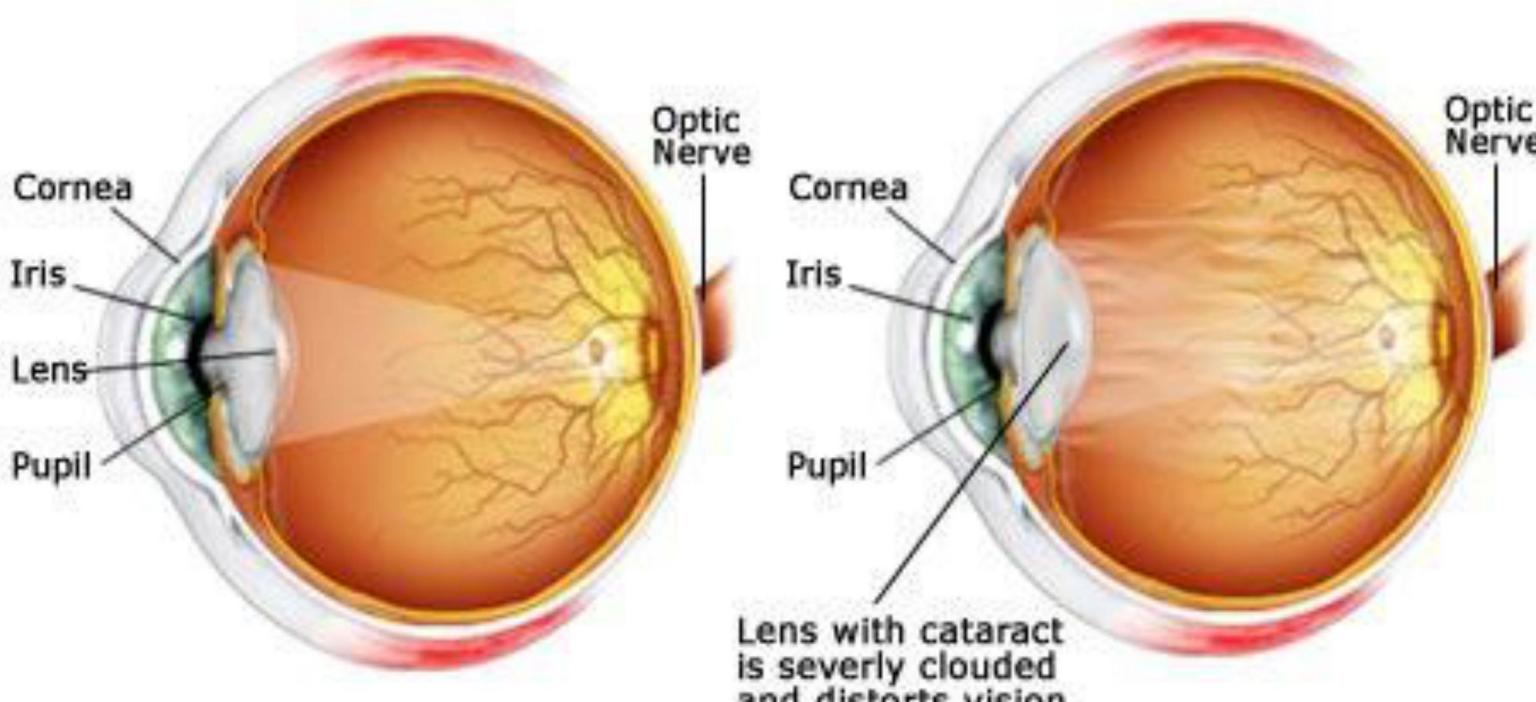
## کاتاراکت (آب مروارید)

- در این بیماری لنز چشم کدر شده و جلو عبور نور را می گیرد.
- این بیماری با افزایش سن ارتباط دارد ولی کنترل نامطلوب دیابت باعث سرعت بخشیدن به آن می شود.
- با توجه به اینکه تاری دید می تواند از علائم اولیه این بیماری باشد به موقع قابل تشخیص می باشد.



# کاتاراکت (آب مروارید)

Cataracts





# گلوكوم (آب سیاه)

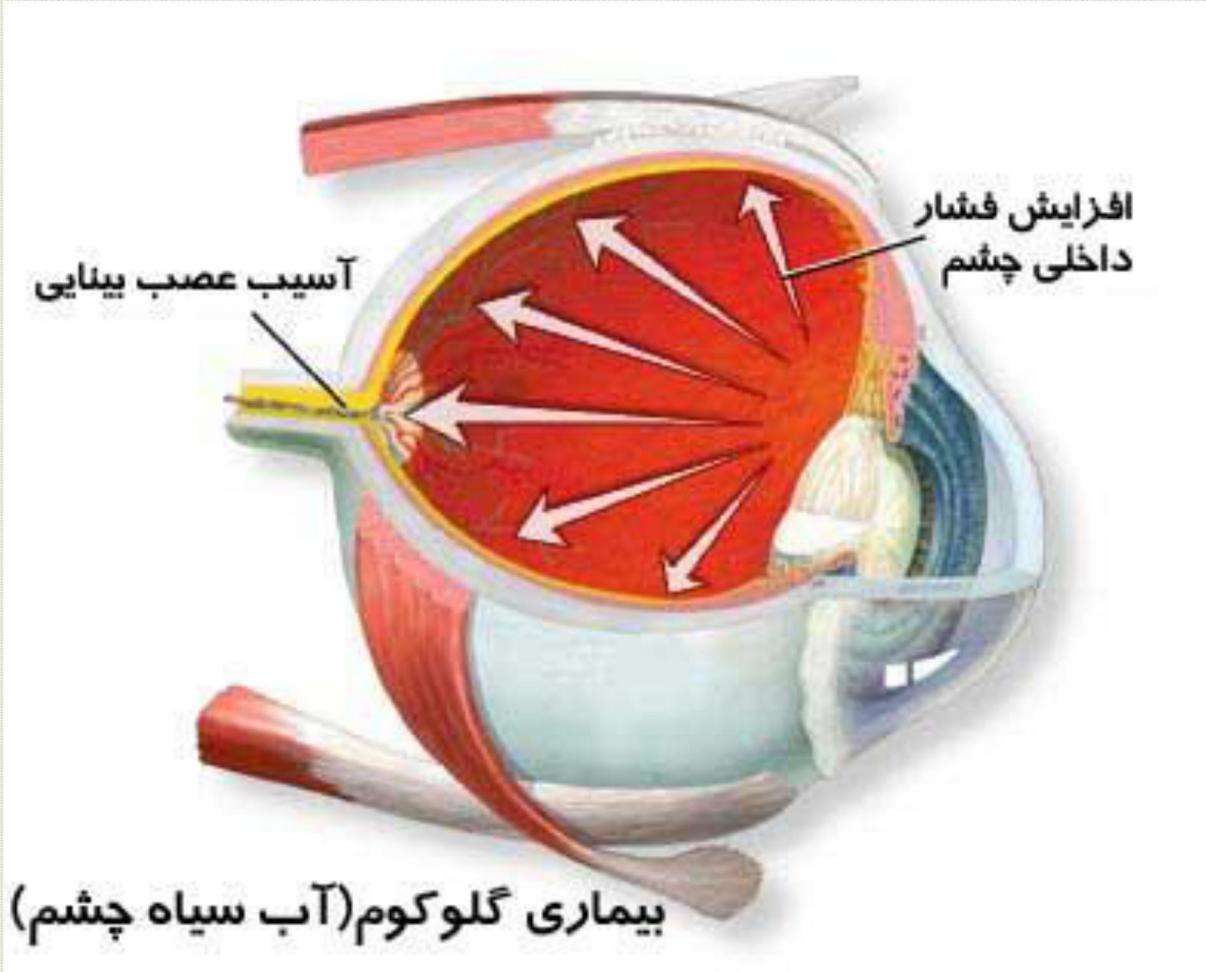
○ این بیماری نیز خاص افراد مبتلا به دیابت نمی باشد ولی این افراد مستعد تر هستند.

○ در این بیماری افزایش فشار داخل چشم می تواند به عصب بینایی آسیب برساند و نکته مهم این است که در مراحل اولیه بدون علامت است.

○ چشم پزشک با اندازه گیری فشار داخل چشم این مشکل را تشخیص می دهد و اقدام درمانی مناسب را توصیه می کند



# گلوکوم (آب سیاه)



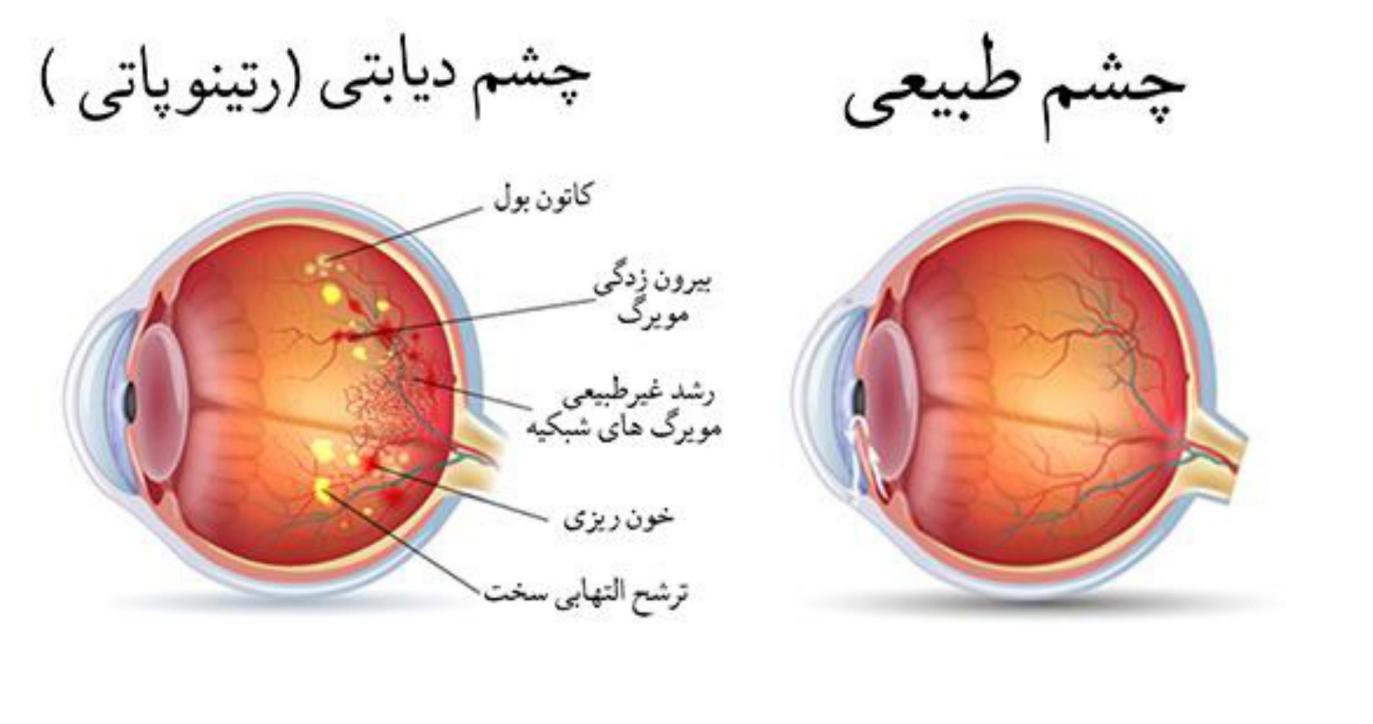


# رتینوپاتی (آسیب پرده شبکیه چشم)

- این بیماری در افراد مبتلا به دیابت مشترک است و مهمترین علت نابینایی می باشد
- در صورت تشخیص در مراحل اولیه درمانهای موجود می تواند احتمال کاهش بینایی را کمتر کند ولی این بیماری در مراحل اولیه که قابل درمان است هیچ گونه علامتی ندارد و تنها با معاینه پرده شبکیه چشم توسط پزشک متخصص قابل تشخیص است.



# رتینوپاتی (آسیب پرده شبکیه چشم)





## سیستم اعصاب

نوروپاتی(آسیب اعصاب محیطی) دیابتی عبارت است از وجود علائمی از آسیب اعصاب محیطی است که نتوان ان را به بیماریهای دیگر نسبت داد.

این علائم می تواند با ایجاد درد ، سوزش ، سوزن سوزن شدن و بی حسی پاها همراه باشد و معمولا اوایل شب هنگام احساس می شود.



## سیستم اعصاب

○ کاهش حس، حساسیت بیمار نسبت به درد، سرما و گرما را کم می کند و در این صورت فرد قادر به تشخیص صدمه نواحی تحت فشار، زخم، تاول، بریدگی و سوختگی نیست.

این موارد موجب تاکید به مراقبت از پا در افراد دیابتی هستند.



# آسیب اعصاب محیطی پاها





# آسیب اعصاب محیطی پاها





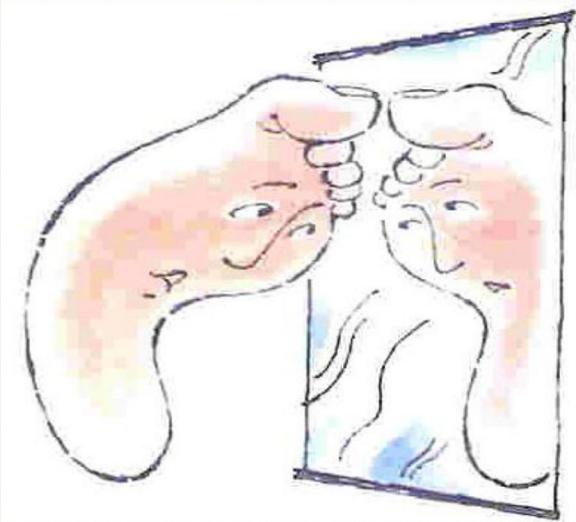
treetta  
Advanced Wound Care Products

[treetta\\_official](#) [www.treetta.com](#) [@treetta](#) [QR code](#)



## نوصیه های بهداشتی

روزانه پاهای خود را از نظر وجود بریدگی، تاول و زخم بررسی کنید.





## توصیه های بهداشتی



● روزانه پاهای خود را بشوئید



● بعد از شستشو پاهای خود را با حوله نرم خشک کنید.





## توصیه های بهداشتی

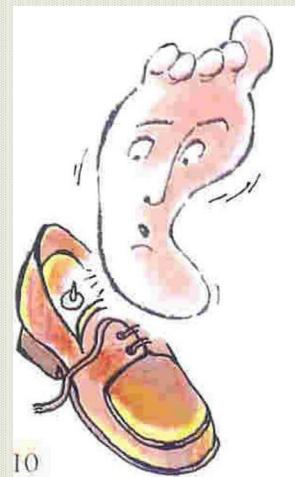
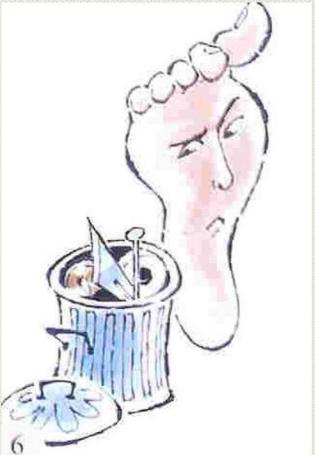
■ به جزء لابه لای انگشتان بقیه قسمتهای پا را چرب کنید.





## توصیه های بهداشتی

هیچگاه پا بر هنر راه نروید و حتی در منزل نیز دمپایی رو فرشی بپوشید.



قبل از پوشیدن کفشها داخل آنها را نگاه کنید.



همیشه جوراب سفید نخی بپوشید.



## توصیه های بهداشتی

- پاهای شما نباید بیش از دو ساعت از صندلی آویزان باشد.
- از ناخن گیر شخصی استفاده کنید و ناخنهای خود را از ته نگیرید.
- از دوختن جورابهای پاره شده و استفاده مجدد آنها خودداری کنید.



## سیستم اعصاب

آسیبهای عصبی می تواند با تاثیر بر قسمت های دیگر بدن منجر به :

- کاهش تعریق و در نتیجه خشکی و شکنندگی پوست و افزایش احتمال عفونتهای پوستی شود.
- توقف طولانی مدت مواد غذایی در معده.
- عدم آگاهی از افت قند خون.
- بی اختیاری ادرار و مدفوع.
- احتباس ادرار.
- یبوست.
- نا توانی جنسی.
- افت ناگهانی فشار خون در هنگام تغییر وضعیت.





## سیستم اعصاب

- داروها در درمان نوروپاتی تاثیر چندانی ندارند.
- کنترل جدی دیابت در پیشگیری از بروز و پیشرفت این عوارض موثر می باشد.



- بعضی از مشکلات پوستی در افراد مبتلا به دیابت شایع تر است:
- عفونتهای باکتریایی
- عفونتهای قارچی
- خارش



- بعضی از مشکلات پوستی در افراد مبتلا به دیابت دیده می شود:
  - عفونت غدد پلک
  - جوش و کورک
  - عفونتهای فولیکول مو
  - عفونت های عمیق پوست و بافت زیر
  - عفونت در اطراف ناخن ها



- قند خونتان را به خوبی کنترل کنید
- پوست را تمیز و خشک نگه دارید.
- قند خون بالا باعث خشکی پوست می شود در نتیجه توانایی پوست برای مقابله با میکروبها کم می شود.
- با آب خیلی گرم حمام نکنید.
- از صابونهای حاوی مرطوب کننده استفاده کنید.
- بعد از حمام جهت مرطوب کردن پوست بدن غیر از لابلای انگشتان از لوسيون استفاده کنید.
- خشکی پوست باعث خارش و خراشیدگی پوست میشود

پریز جن

-موجہ م

