

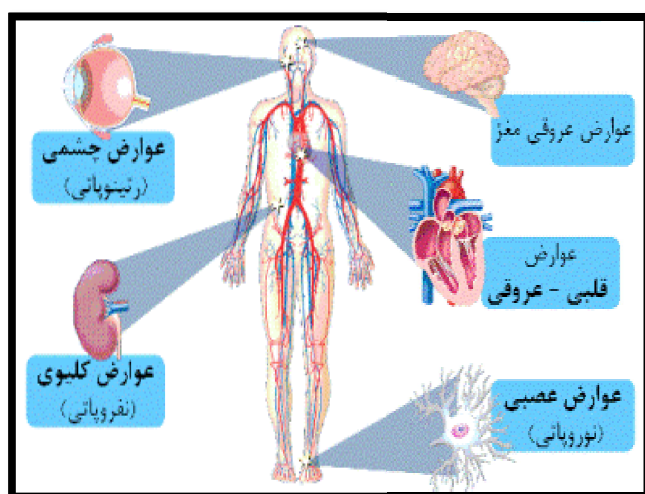
عوارض دیابت

- عوارض بلند مدت
- عوارض کوتاه مدت

عدم کنترل دیابت (قند خون بالا و یا پایین) در طولانی مدت، می تواند اثرات جبران ناپذیری را بر روی اعضای مختلف بدن داشته باشد. این عوارض به دو دسته بلند مدت و

کوتاه مدت تقسیم می شود که شرح هر کدام به قرار زیر

است:



عوارض بلند مدت

نابینایی: تحت کنترل نبودن قند خون، اثر تخریب کننده ای روی عروق شبکیه چشم داشته و می تواند موجب بروز تاری دید و نابینایی شود.

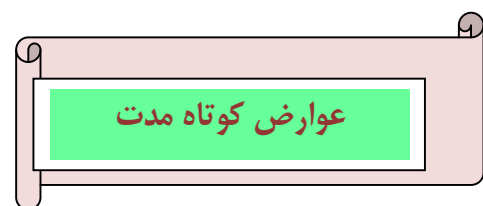
آسیب کلیوی: کلیه ها نیز در صورت بالا بودن قند خون، آسیب دیده و دیالیز را به دنبال خواهد داشت.

پای دیابتی: عدم کنترل قند خون و عدم مراقبت صحیح از پاها، موجب ایجاد زخم هایی در پا می شود. این زخم ها می تواند به از کار افتادگی و قطع پاها منجر شود. علاوه بر کنترل قند، هر روز پاهای خود را معاینه نمایید و کفش مناسب بپوشید.

بیماری های قلبی و عروقی: دیابت کنترل نشده، احتمال حمله قلبی، سکته مغزی و فشار خون را افزایش می دهد.

عوارض عصبی: اعصاب حسی و حرکتی اندامها مخصوصاً پاها در اثر قند خون بالا دچار آسیب می شوند که معمولاً به صورت بی حسی و گزگز کف پا خود را نشان می دهد. از دیگر عوارض عصبی، می توان به ناتوانی جنسی در آقایان اشاره کرد.

عفونت لثه و دندان: افراد دیابتی بیشتر در معرض خطر عفونت لثه ها و پوسیدگی و لق شدن دندان ها هستند. لذا توصیه می شود بهداشت دهان و دندان را دقیقاً رعایت کنید.



کُمای دیابتی: اگر قند خون بیش از حد بالا باشد، فرد در معرض خطر اسیدی شدن خون (کتو اسیدوز دیابتی) و حتی رفتن به کُمای دیابتی خواهد بود.

چرا برخی اوقات قند خون بیش از اندازه بالا می رود؟ مصرف نکردن انسولین یا قرص، پرخوری، کاهش فعالیت فیزیکی، استرس و فشارهای عصبی، عفونت، جراحت یا بیماریهای دیگر از عوامل بالا رفتن قند خون هستند.

توجه:  در بسیاری از موارد، قند خون بالا هیچ کدام از علائم فوق را ندارد و شما فقط با اندازه گیری قند خون در آزمایشگاه و یا با دستگاه متوجه آن می شوید. اگر قند خونتان بیش از حد بالا رفت، با فواصل زمانی کمتری قندتان را اندازه گیری کنید. در صورت وجود کتون در ادرار با پزشک معالجتان تماس بگیرید. مصرف دارو و انسولین را طبق برنامه ادامه دهید و مایعات بدون قند بیشتری بنوشید. در صورت عدم وجود کتون در ادرار، به فعالیت بدنی بپردازید.



هیپوگلیسمی (قند خون پایین): اگر همواره از مقدار قند

خونتان آگاه نباشید و قندتان بیش از حد پایین آید، ممکن است منجر به ضعف یا بیهوشی شود.

دلایل هیپوگلیسمی: مصرف انسولین یا دارو بیش از حد عادی، فعالیت فیزیکی بیش از حد عادی، حذف یک وعده یا میان وعده غذایی.



علائم هیپوگلیسمی: تپش قلب، گرسنگی شدید، لرزش بدن، عرق سرد، درد شکم و تهوع، پوست سرد و رنگ پریده، اختلال دید، سردرد، خستگی و بی حالی، خواب آلودگی، از دست دادن تمرکز، اختلال در صحبت کردن.

توجه: برای اطمینان از هیپوگلیسمی حتماً قند خونتان را



اندازه گیری کنید. اگر از وقوع هیپوگلیسمی مطمئن شدید، مقداری

مواد قندی یا مایعات شیرین میل نمایید. مثلاً چند حبه قند یا مقداری آب میوه مناسب می باشد.