

عوارض بیماری دیابت، چطور از بروز عوارض پیشگیری کنیم؟

دیابت می‌تواند خطر ابتلا به بسیاری از بیماری‌ها را بالا ببرد و برای سلامتی مشکلات زیادی ایجاد کند؛ اعضای مختلف بدن انسان از کلیه و قلب گرفته تا چشم و پا و اعصاب هیچ کدام از گزند این بیماری در امان نیستند.

اما خبر خوب این است که با کنترل صحیح قند خون، پیگیری درمان و اصلاح سبک زندگی بسیاری از مبتلایان به دیابت، می‌توانند از بروز عوارض بیماری جلوگیری کنند و یا آن را به تاخیر بیندازند.

در متن پیش رو قصد داریم شما را با عوارض بیماری دیابت و روش‌های پیشگیری از آن‌ها آشنا کنیم.

1- عوارض زودرس

کتواسیدوز دیابتی (DKA): یک اختلال مربوط به سوخت و ساز است که در اثر افزایش میزان قند خون همراه با استون ایجاد می‌شود که سبب گیجی، سستی و بی‌حالی، احساس تشنگی شدید، خستگی و تنگی نفس شده و همچنین در بعضی موارد با اغماء همراه است که در صورت عدم درمان ممکن است منجر به مرگ فرد شود.

زمانی که بدن گلوکز کافی برای تامین انرژی نتواند بیاورد، از چربی‌ها استفاده می‌کند. در اثر مصرف چربی‌ها، کتون تولید می‌شود. این کتون‌ها می‌توانند بدن را مسموم کرده و آن را وارد یک فاز بحرانی کند. کتواسیدوز دیابتی نشانه‌ی این است که بیماری دیابت تحت کنترل نیست DKA. ممکن است در هر فرد مبتلا به دیابت رخ دهد، اما بروز آن در دیابت نوع 2 نادر است DKA. برای درمان نیاز به بررسی در بیمارستان دارد و یک وضعیت اورژانسی است.

علائم کتواسیدوز دیابتی

علائم اولیه شامل موارد زیر است:

- حس تشنگی یا خشکی بیش از حد دهان
- تکرر ادرار
- قند بالای خون
- سطح بالای کتون در ادرار

سپس علائم زیر بروز می‌یابند:

- احساس خستگی مداوم
- گرگرفتگی یا خشکی پوست
- تنگی نفس
- حالت تهوع، استفراغ و درد شکم
- بوی میوه حین نفس کشیدن
- عدم تمرکز یا گیجی

توجه کنید کتواسیدوز دیابتی یک وضعیت اورژانسی و خطرناک است؛ در صورت داشتن هر یک از علائم نامبرده بلافاصله با پزشک خود تماس بگیرید و یا به اورژانس مراجعه کنید.

چطور کتون ادرار را اندازه‌گیری کنیم؟

کتون ادرار را می‌توانید به سادگی با استفاده از یک نوار تست مشابه تست قند خون اندازه بگیرید. با پزشک خود درباره این که چه زمان کتون ادرار را اندازه بگیرید، مشورت کنید. اغلب توصیه می‌شود در صورتی که قند خون بالای 240 رفت، کتون ادرار اندازه گرفته شود. در صورتی که مریض هستید (سرماخوردگی، آنفولانزا و ...) بهتر است هر 4 تا 6 ساعت یک بار کتون ادرار را اندازه بگیرید.

کمای هایپر اوسمولار: که در افراد دیابتی نوع 2 در صورتیکه قند خون افزایش پیدا کند می‌تواند در نهایت به کمای هایپر اوسمولار یا کمای غیر اسیدوز بیانجامد.

هیپو گلیسمی: اگر میزان قند خون از 60 میلی گرم درصد کمتر شود، خطر هیپوگلیسمی انسان را تهدید می‌کند، ولی اکثر متخصصان معتقدند زمانی باید از هیپوگلیسمی سخن به میان آورد که میزان قند خون به کمتر از 40 میلی گرم درصد برسد. اگر فردی دچار هیپوگلیسمی شود ولی به موقع و به طور صحیحی درمان نشود، میزان قند خون (گلوکز) او کاهش یافته در نتیجه دچار گیجی و سرانجام بیهوشی می‌شود و ممکن است نهایتاً به او تشنج نیز دست بدهد. از نشانه‌های هیپوگلیسمی می‌توان به گرسنگی فراوان، رنگ پریدگی، پوست مرطوب و سرد، تپش قلب، لرزش، بی‌قراری، سردرد، دل‌درد، اختلال بینایی، سست شدن زانوها و سرانجام کاهش قدرت تمرکز اشاره کرد.

هایپرگلیسمی: اصولاً هنگامی قند خون افزایش می‌یابد که بین نیاز و وجود انسولین در بدن نسبت مناسبی برقرار نباشد. مواردی که ممکن است به هایپرگلیسمی منجر شود شامل فعالیت بدنی کم، فراموشی تزریق انسولین یا مصرف دارو، بیماری‌ها و پر خوری

در صورتی که عوارض زودرس دیابت سریع درمان نشود فرد دیابتی به کمای دیابتی دچار می‌شود. در دیابتی‌های نوع 1 که انسولین تزریق می‌کنند دچار کمای دیابتی و نهایتاً کتواسیدوز می‌شوند و در دیابتی‌های نوع 2 دچار کمای دیابتی هایپر اوسمولار (کمای غیر اسیدوز) می‌شوند.

عوارض دیر رس دیابت:

قلبی و عروقی

بیماری‌های قلبی و عروقی عامل دوسوم مرگ‌ومیرهای ناشی از [دیابت](#) هستند؛ بیماران مبتلا به دیابت، دوبرابر سایر افراد احتمال دارد که به بیماری‌های قلبی و یا سکته‌های مغزی دچار شوند. با این حال خبر خوب این که با رعایت رژیم غذایی، انجام ورزش و پیگیری درمان و کنترل قند خون می‌توانید ریسک ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی و عوارض ناشی از آن را کاهش دهید.

از جمله بیماری‌های قلبی، عروقی می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- **آترواسکلروز:** تنگی عروق ناشی از رسوب چربی
- **نارسایی قلبی:** عدم توانایی عضلات قلب در پمپاژ مناسب خون و در نتیجه عدم خونرسانی کافی به اعضای بدن
- **آریتمی:** ضربان قلب نامنظم که در مواردی می‌تواند به ایست قلبی منجر شود
- **سکته مغزی:** انسداد یکی از عروق خونرسان به مغز
- **فشار خون بالا**

علائم بیماری‌های قلبی و عروقی

- تنگی نفس
- خستگی
- ادم یا جمع شدن مایع در پاها
- ضعف اندام‌ها
- درد قفسه سینه، پشت، گردن، شانه، فک پایینی یا پاها

چطور از بروز عوارض قلبی و عروقی پیشگیری کنیم؟

کنترل قند خون اصل اساسی در پیشگیری از بروز عوارض بیماری دیابت است، همچنین برای پیشگیری از عوارض قلبی-عروقی، اصلاح سبک زندگی ضروری است:

- ورزش کنید: لازم است حداقل 150 دقیقه ورزش هوازی متوسط مثل پیاده‌روی یا دوچرخه‌سواری در طول یک هفته انجام دهید.
- وزن ایده‌آل داشته باشید: در صورت ابتلا به چاقی یا اضافه وزن، لازم است که وزنتان را کم کنید تا به وزن ایده‌آل برسید.
- غذای خوب بخورید: سعی کنید از غذاهای کم چربی و کم کالری استفاده کنید و سبزیجات و میوه را به وعده‌های غذایی خود اضافه کنید.
- داروهایتان را منظم مصرف کنید: داروهایی را که پزشک برایتان تجویز کرده است، طبق دستور و به طور منظم مصرف کنید.
- اضطرابتان را کنترل کنید: استرس می‌تواند فشار خون را بالا ببرد و کنترل دیابت را دچار مشکل کند. به همین دلیل ضروری است در صورت ابتلا به دیابت، علاوه بر سلامتی جسمی، سلامتی روانتان را هم مدنظر بگیرید.
- فشار خونتان را به طور منظم اندازه بگیرید.

نوروپاتی یا آسیب اعصاب

به آسیب اعصاب که متعاقب بیماری دیابت ایجاد می‌شود، نوروپاتی دیابتی گفته می‌شود. نیمی از مبتلایان به دیابت دچار نوروپاتی می‌شوند. این مسئله بیشتر افرادی را درگیر می‌کند که سال‌های طولانی از ابتلایشان به دیابت می‌گذرد.

نوروپاتی انواع مختلفی دارد، از جمله:

- **نوروپاتی محیطی:** این حالت خودش را با ضعف، گزگز، درد و یا بی‌حسی دست و پا نشان می‌دهد.
 - **نوروپاتی اتونوم یا خودمختار:** این حالت اعصاب اعضای درونی بدن را درگیر می‌کند و می‌تواند باعث ناهنجاری‌های قلبی، گوارشی و .. شود.
- در صورتی که بی‌حسی شدید شود، ممکن است زمانی متوجه جراحات اندام درگیر شوید که گسترش یافته و یا عفونتی روی آن سوار شده است.

چطور از بروز عوارض عصبی دیابت پیشگیری کنیم؟

- در صورت بروز هر یک از علائم احتمالی مربوط به عوارض عصبی (گزگز، بی‌حسی، درد) پزشک خود را مطلع کنید.
- مراقب پاهایتان باشید. هر روز آن‌ها را چک کنید. از یک آینه کوچک برای دیدن کف پاهایتان استفاده کنید. آن‌ها را لمس کنید تا متوجه هر نوع ضایعه یا تغییر شکلی شوید.
- از کفش و جوراب مخصوص استفاده کنید و آن‌ها را همیشه به پا داشته باشید.
- از لوسیون استفاده کنید اما آن را به لای انگشتان پاهایتان ننزید. از آب گرم برای شست و شوی پاهایتان استفاده کنید و پس از شست و شو آن‌ها را به دقت خشک کنید.
- برخی ورزش‌ها برای افراد مبتلا به دیابت مناسب نیست؛ در این باره با پزشک خود مشورت کنید.
- برای پیشگیری از آسیب یا متعاقب دیابت، هر روز پاهایتان را بشوید.

عوارض پوستی

بیماری دیابت می‌تواند هر ارگانی از بدن را از جمله پوست درگیر کند؛ حتی ممکن است اولین تظاهر دیابت مشکلات پوستی باشد. اما خبر خوب این که بسیاری از عوارض پوستی قابل پیشگیری و درمان هستند. برخی از عوارض پوستی مشکلاتی هستند که سایر افراد هم ممکن است به آن‌ها دچار شوند اما احتمال بروزشان در افراد دیابتی به مراتب بیشتر است؛ مثل:

- عفونت‌های باکتریایی
- عفونت‌های قارچی
- خارش

برخی دیگر از عوارض تنها افراد دیابتی را درگیر می‌کند؛ مثل تاول‌های دیابتی.

چطور از بروز عوارض پوستی دیابت پیشگیری کنیم؟

- قند خونتان را کنترل کنید؛ قند خون بالا باعث خشکی پوست شده و شرایط را برای رشد میکروب‌ها فراهم می‌کند.
- پوستتان را تمیز نگه دارید.
- از دوش یا حمام بسیار داغ استفاده نکنید.
- از لوسیون استفاده کنید اما آن را به لای انگشت پاهایتان نزنید.
- اجازه ندهید پوستتان خشک شود. مرطوب نگه داشتن آن مانع از بروز بسیاری از عفونت‌ها می‌شود. اما رطوبت بیش از حد خوب نیست.
- در صورت بروز بریدگی وسیع، عفونت یا سوختگی سریعاً به پزشک مراجعه کنید.
- در صورتی که نمی‌توانید عوارض پوستی را به تنهایی مدیریت کنید، با یک متخصص پوست و مو مشورت کنید.

عوارض چشمی

ممکن است شنیده باشید که افراد مبتلا به دیابت ممکن است دچار عوارض چشمی و درنهایت کوری شوند. بیماران مبتلا به دیابت نوع 1 و 2 بیش از سایرین در معرض کوری هستند؛ با این حال اغلب افراد مبتلا به این مرحله نمی‌رسند و تنها دچار مشکلات چشمی خفیف می‌شوند.

از جمله عوارض چشمی دیابت می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- گلوکوم یا افزایش فشار چشم
- کاتاراکت یا آب مروارید: به معنای کدر شدن عدسی چشم است.
- رتینوپاتی دیابتی: این یک اصطلاح کلی است که برای آسیب چشم به دنبال دیابت به کار برده می‌شود؛ رتینوپاتی با آسیب عروق خونسازان به چشم همراهی دارد که درنهایت می‌تواند منجر به کوری شود.

علائم مشکلات بینایی

- کاهش بینایی یا تاری دید
- کوری ناگهانی

چطور از بروز عوارض چشمی دیابت پیشگیری کنیم؟

- انجام منظم معاینات چشمی سالانه می‌تواند تا حد زیادی از بروز عوارض چشمی پیشگیری کند. در بسیاری از مواقع عوارض چشمی علامت اولیه‌ای ندارند؛ اما معاینات سالانه می‌تواند پیشرفت آن‌ها را زودتر تشخیص دهد. بهتر است درباره فواصل لازم بین معاینات چشمی با پزشک خود مشورت کنید.
- قند خون و فشار خونتان را به طور منظم کنترل کنید.

دیابت کنترل نشده می‌تواند منجر به کوری شود.

عوارض کلیوی

کلیه‌ها وظیفه دارند تا مواد زائد را از خون دفع کنند؛ این دو اندام حیاتی سرشار از عروق ریزی هستند که وظیفه تصفیه خون را به عهده دارند. در صورت ابتلا به دیابت و آسیب این عروق کوچک، عوارض کلیوی بروز پیدا می‌کنند. این عوارض می‌توانند آنقدر شدید باشند که کار را به دیالیز یا پیوند کلیه بکشانند.

همه افراد مبتلا به بیماری دیابت دچار عوارض کلیوی نمی‌شوند؛ احتمال بروز این عوارض به سابقه ژنتیکی، کنترل قند خون و فشار خون وابسته است. از این رو هر چه بیشتر بیماری دیابت را کنترل کنید، احتمال کمتری دارد که به این عوارض دچار شوید.

علائم عوارض کلیوی

اغلب عوارض کلیوی تا رسیدن به مراحل شدید علائمی از خود بروز نمی‌دهند. با این حال هر یک از موارد زیر می‌تواند علامتی از عوارض کلیوی باشد:

- تورم پاها
- به هم خوردن الگوی خواب
- کاهش اشتها
- ناراحتی معده
- ضعف و کاهش قدر تمرکز

چطور از بروز عوارض کلیوی پیشگیری کنیم؟

- قند خون و فشار خون‌تان را بطور دقیق کنترل کنید.
- در صورتی که پزشکتان دارویی برای کنترل فشار خون تجویز کرد، آن‌ها را بطور منظم مصرف کنید.

سایر عوارض بیماری دیابت

- مشکلات دهان و دندان
- افسردگی
- ترمیم آهسته زخم و ایجاد زخم پا

نکته پایانی در مورد عوارض بیماری دیابت

بیماری دیابت یک بیماری مزمن است و نیاز به درمان همیشگی دارد؛ بیماری دیابت می تواند اعضای مختلف بدن را به شکل های گوناگون درگیر کند. درمان دیابت بروز عوارض آن را به تاخیر می اندازد. همه افراد مبتلا به این عوارض دچار نمی شوند. کلید پیشگیری از بروز عوارض در درمان صحیح و کنترل قند خون است. اصلاح سبک زندگی، مراجعه منظم به پزشک و رعایت مراقبت های ویژه از قبیل محافظت از پوست و معاینه منظم پاها، می توانند تا حد زیادی بروز عوارض را به تاخیر بیندازند.

تهیه و تنظیم: گروه بهبود تغذیه جامعه مرکز بهداشت استان