

مراقبت در منزل از بیمار دیابتی

در گام نخست ضرورت دارد که در مورد این بیماری همه چیز را یاد بگیرید. هر چه بیشتر بدانید، بیشتر می‌توانید مراقبت نمایید. اوایل برای شخص ممکن است داشتن دیابت ترسناک باشد. ممکن است احساس درماندگی کند. اجازه ندهید که این احساسات بهانه‌ای برای عدم مراقبت از دیابت شود.

شناخت بیماری دیابت:

برای مراقبت در منزل از بیمار دیابتی ابتدا باید دیابت را بشناسید. با ورود گلوکز یا قند به جریان خون، مقدار مناسبی انسولین توسط پانکراس (لوزالمعده) آزاد می‌شود که قند خون را کنترل می‌کند. در بدن بیماران دیابتی، این فرایند مختل شده و متوقف می‌گردد، در نتیجه باعث افزایش قند در خون می‌شود. ابتدا پس از صرف غذا علائم، خود را نشان می‌دهد و با پیشرفت بیماری، در قند خون ناشتا نیز ظاهر می‌شود.

دیابت نوع یک:

دیابت نوع یک، بر اثر تخریب سلول‌های بتا لوزالمعده رخ می‌دهد و معمولاً منجر به نقص کامل در ترشح انسولین در تمام طول عمر فرد می‌شود. اکثراً در سنین پایین اتفاق می‌افتد والدین این کودکان باید اطلاعات بسیاری از این نوع دیابت داشته باشند.

دیابت نوع دو:

به طور معمول دیابت نوع دو، با پیش‌زمینه مقاومت انسولینی در فرد شکل می‌گیرد. هرچه سن افراد بالاتر می‌رود، امکان

ابتلا به این بیماری بیشتر می‌شود و این نوع از دیابت، بیشتر در افراد بالای 30 سال ایجاد می‌شود. چاقی و کم‌تحرکی، دو عامل موثر در ابتلا به این نوع از دیابت شناخته شده است.

مراقبت های دیابت:

ماهیت بیماری دیابت نیاز به مراقبت پزشکی و فردی مداوم، به منظور مهار عوارض ناشی از بیماری را ضروری می‌سازد. مراقبت پزشکی در راستای تعیین نوع دیابت، کاهش بروز عوارض، برنامه‌ریزی جهت مدیریت بیماری و فراهم آوردن بستری جهت مراقبت پیوسته انجام می‌شود.

لازم است فردی که با بیماری دیابت دست و پنجه نرم می‌کند، تحت نظر گروهی متشکل از پزشک، پرستار، رژیم شناس، داروساز و متخصص سلامت روان باشد و مدیریت و کنترل بیماری در ارتباط با تیم مراقبتی، خانواده و خود فرد صورت پذیرد. شواهد زیادی نشان می‌دهد که تغییر در سبک زندگی می‌تواند به پیشگیری و کنترل این بیماری خطرناک کمک کند. تغییرات متعادل نظیر حفظ وزن متناسب، انجام فعالیت بدنی متوسط و داشتن یک رژیم غذایی دیابتی.

روش مراقبت های خانگی از بیماران دیابتی

مراقبت از بیماران دیابتی بسیار حیاتی است. ممکن است در صورت عدم مراقبت صحیح و اصولی از بیماران دیابتی، بیماری های دیگری به سراغ آنها آمده و زندگی را تحت تاثیر قرار دهد. لازم است بیمار از نظر عاطفی در منزل حمایت شود. هدف نهایی این است که بیمار دیابتی احساس کند تحت مراقبت و عملکرد های درست، به بهبودی خواهد رسید و این مراقبت ها موثر است.

کنترل دارو:

داروها باید مطابق نسخه پزشک به بیمار داده شود. قبل از دادن دارو به بیمار، باید جهت احتیاط بیشتر داروها را بازبینی کنید تا داروی مناسب به بیمار داده شود. دوز انسولین باید به دقت کنترل شود. داروهای انسولین و در یخچال نگه داری باید بیست دقیقه قبل از مصرف بیمار از یخچال بیرون آورده شوند.

بررسی وضعیت تزریقات بیمار:

شمایی که مراقب بیمار دیابتی هستید باید دقت کنید که بیمارتان هر روز از یک نقطه دارو تزریق نکنند. تزریق از نقاط مختلف باعث قدرت جذب متفاوتی می‌شود. بهتر است نقطه تزریق تغییر کند. برای بیمارانی که مشکلاتی مثل خستگی مزمن بر اثر قند خون پایین دارند، لازم است خود را برای موقعیت اورژانسی آماده کنید. زیرا ممکن است بیمار علایم سرگیجه و خستگی شدید نشان دهد.

منع مصرف سیگار:

در مراقبت در منزل از بیمار دیابتی، دقت کنید که سیگار کشیدن را کنار بگذارد. سیگار، ریسک عوارض دیابت که شامل حمله قلبی، سکته مغزی، آسیب به اعصاب و بیماری های کلیه می‌شود را افزایش می‌دهد. درواقع میزان مرگ و میر در سیگاری هایی که دیابت دارند نسبت به غیرسیگاری هایی که دیابت دارند، سه برابر بیشتر گزارش شده است (بر اساس مطالعه انجمن دیابت امریکا)



مراقبت در منزل از بیمار دیابتی

واحد آموزش بیمار



گروه هدف: بیمار و خانواده

تهیه: خ. هاجری. CCU1

منبع: پروتکل، سواد ارت و کتاب آموزش بیمار

پاییز: ۱۴۰۰

شستشوی روزانه پاها در آب ولرم، خشک نگه داشتن پاها به ویژه بین انگشتان، مرطوب کردن پاها و زانوها بوسیله کرم های مناسب، بررسی روزانه پاها از نظر وجود خراش، زخم، قرمزی یا التهاب، توجه به بهبود زخم یا خراش های احتمالی پاها که اگر به تاخیر افتاد بیمار را نزد پزشک معالج ویزیت کنید.

نکات ویژه:

عوارض دیابت میتواند آسیب به اختلال عروق خونی کوچک، (کرختی پاها، مورمور و یا گزگز پاها)---آسیب به کلیه، آسیب به چشم، و آسیب به قلب باشد.

علائم قند بالا (بالای ۲۰۰): تشنگی زیاد، دفع مکرر ادرار، خواب آلودگی، تهوع و استفراغ، گیجی، و..

علائم قند پایین: لرزش، تعریق، سرگیجه، عدم توانایی در فکر کردن، رنگ پریدگی و.....

www.golestan.ajums.ac.ir

کنترل فشار خون و کلسترول:

چنانچه مراقب بیمار دیابتی هستید دقت داشته باشید که اگر فشار خون یا کلسترول بیمارتان بالا باشد آسیب های وارده به بدن بیمارتان تشدید شده و احتمال حمله قلبی، سکته مغزی یا سایر شرایط تهدید کننده بالا می رود. خوردن غذاهای سالم و ورزش منظم می تواند یک راه مطمئن جهت کنترل فشار خون و کلسترول باشد. گاهی نیز دارو درمانی بهترین گزینه است در هر حال، لازم است در منزل حواستان باشد که مراقبت شما در راستای حفظ فشار خون و کلسترول مناسب برای بیمارتان باشد.

مراقبت از دندان ها:

دیابت می تواند بیمار مستعد را ابتلا به عفونت های لثه کند. بنابراین دقت کنید که بیمار دیابتی حداقل دو بار در روز مسواک بزند، یکبار در روز نخ دندان بکشد، برنامه معاینات دندان را حداقل دو بار در سال داشته باشد، اگر لثه های بیمار، خونریزی، قرمزی یا التهاب داشت حتماً برایش وقت ویزیت دندانپزشک بگیرید ..

مراقبت از پای بیمار دیابتی:

قند خون بالا می تواند به اعصاب بیمار در پاها آسیب برساند و جریان خون به پاهایش را کاهش دهد. خراش ها و زخم ها اگر درمان نشوند می توانند منجر به عفونت های جدی شوند. بنابر این توجه به سلامت پاها را به طور پیوسته در برنامه مراقبتی خود بگنجانید. بر این اساس می توانید اقدامات زیر را در منزل انجام دهید :