



دیابت نوع ۱



کمیته آموزشی بیمارستان حکیم

سهیلا احمد آبادی

سوپروایزر آموزشی

پیش نهاد بیمارستان حکیم:

مانع خواهیم بود تا هیچ بیمار مبتلا به دیابت نوع ۱ از آموزشهای لازم محروم نشود و در صورت نیاز به خدمات بهداشتی و درمانی در اتاق ۴۰۴ شمال شرقی کتوباشیم

خدمات بهداشتی و درمانی در اتاق ۴۰۴ شمال شرقی کتوباشیم

یک برنامه آموزشی برای نوجوانان و جوانان شامل تنوعی از فعالیت ها می باشد.

- قند خونتان را چک کنید
- انسولین مورد نیاز را به درستی تزریق کنید
- مسائل و مشکلاتتان را حل کنید
- مهارت های اجتماعی و ارتباطی تان را ارتقا دهید

چه اتفاقی برای من خواهد افتاد:

در صورتی که شما به دیابت نوع یک مبتلا هستید باید یک زندگی طبیعی را داشته باشید. شما نیاز دارید تا:

انسولین را به طور مرتب دریافت کنید.

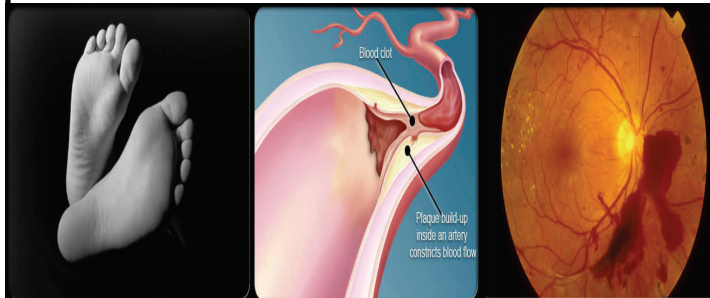
به چیزی که میخورید دقت داشته باشید.

به طور منظم ورزش کنید.

قند خونتان را در تمام طول روز کنترل کنید.

چشم ها، کلیه ها، پاها و قلب شما مناطقی از بدن هستند که ممکن است دچار عوارض ناشی از دیابت شوند. چون قند تجمع یافته در خون شما می تواند باعث صدمه به عروق خونی شود. بعضی از افراد ۵۰-۴۰ سال به دیابت مبتلا هستند بدون اینکه به عوارض آن دچار شوند.

در صورتی که به طور دقیق قند خونتان را کنترل کنید، احتمال کمتری جهت ابتلا به عوارض دیابت برای شما وجود دارد. باید همیشه مراقب علائم هایپرگلیسمی و هایپوگلیسمی باشید. در صورت افزایش و یا کاهش قند خون به پزشک خود مراجعه کنید و یا بدون تلف کردن وقت به بیمارستان مراجعه کنید.

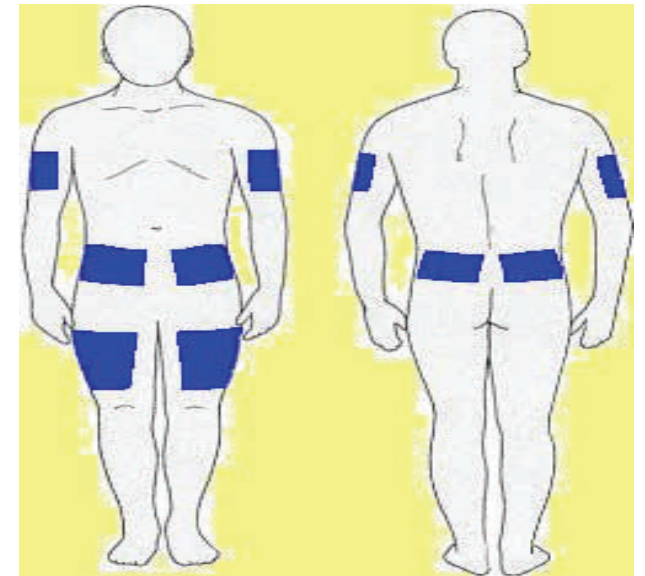


بزرگترین چالش برقراری یک تعادل خوب میان دوز انسولین و غذا خوردن و فعالیت است. اگر میزان انسولین مصرفی شما زیاد باشد ممکن است دچار هایپوگلیسمی شوید. این حالت به دلیل کاهش ناگهانی قند خون شما اتفاق می افتد. اگر میزان انسولین مصرفی شما کافی نباشد، قند خونتان بسیار افزایش میابد. در این شرایط شما دچار هایپرگلیسمی شده اید.

هر دو شرایط میتواند یک اورژانس پزشکی باشد. شما نیاز دارید تا به طور منظم قند خونتان را کنترل کنید تا از این شرایط پیشگیری شود.

پزشکتان میتواند به شما آموزش دهد تا چگونه قند خونتان را به طور دقیق کنترل کنید، به عنوان مثال ممکن است لازم باشد قند خونتان را حداقل ۴ بار در روز کنترل کنید، ۳ بار در روز یا بیشتر انسولین بگیرید، جهت تنظیم دوز انسولین خود به کلینیک مراجعه کنید، به آنچه که می خورید دقت داشته باشید و به طور منظم ورزش کنید.

محل های صحیح تزریق انسولین در شکل زیر مشخص شده اند:



دیابت تیپ ۱ یک شرایط طولانی است که میتواند منجر به مشکلات جدی در سلامتی شود. اما با تغییر در شیوه زندگی و استفاده از انسولین میتوان زندگی طولانی و سالمی را تجربه کرد.

دیابت چیست؟

اگر شما مبتلا به دیابت هستید مقدار گلوکز در خون شما بالاست. گلوکز نوعی قند است که بدن شما برای تولید انرژی از آن استفاده میکند. اما اگر مقدار آن در خون افزایش یابد میتواند باعث بیماری شود.

دو نوع دیابت وجود دارد: نوع ۱ و نوع ۲ این اطلاعات برای افرادی است که مبتلا به دیابت نوع ۱ هستند. دیابت نوع ۱ معمولا در سنین بین ۱۰ تا ۱۹ سال (نوجوانی) اتفاق میافتد. همه انسان ها برای باقی ماندن سطح گلوکز خون در حد طبیعی به هورمونی به نام انسولین نیاز دارند. وقتی شما به دیابت نوع ۱ مبتلا میشوید تولید انسولین در بدن شما متوقف میشود و یا مقدار آن بسیار کاهش میابد. این نوع دیابت با استفاده از انسولین قابل کنترل است بنابراین به آن دیابت وابسته به انسولین نیز گفته میشود.

دیابت نوع ۱ یک بیماری خودایمنی است. این یعنی سلول های سیستم ایمنی بدن شما که به طور طبیعی با میکروب ها مبارزه میکنند ، دچار اشتباه میشوند و به سلول های خودی حمله میکنند. در دیابت نوع ۱ سیستم ایمنی

بدن شما به سلول های تولیدکننده انسولین حمله میکند. پزشکان هنوز علت این اتفاق را متوجه نشده اند. تصور میشود که ویروس ها و ژنتیک در ایجاد آن دخالت داشته باشند اما هیچ کس به طور مشخص علت آن را نمیداند.

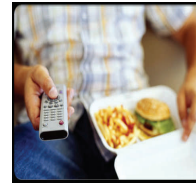


علائم این بیماری چیست؟

اگر شما به دیابت نوع ۱ مبتلا هستید، احتمالا علائم به صورت کاملا ناگهانی در طی چند روز یا هفته بروز کرده اند.

مهمترین علائم دیابت ۳"پ"را شامل میشوند

۱-پر خوری ۲-پرنوشی ۳-پرادراری



بدون تلاش دچار کاهش وزن میشوید. زیرا سلول های بدن شما نمیتوانند از گلوکز خون استفاده کنند و به جای آن شروع به سوزاندن چربی ها میکنند.

اگر شما علائم دیابت را در خود مشاهده میکنید، باید به پزشک مراجعه کنید. پزشک شما با انجام آزمایشی میزان گلوکز خون را بررسی میکند. همچنین شما به یک تست بیمارستانی برای بررسی عکس العمل بدنتان به گلوکز نیاز دارید.

درمان در این بیماری چگونه است؟

دیابت نوع ۱ درمان قطعی ندارد. اما شما میتوانید سطح گلوکز خون خود را در سطح طبیعی نگه دارید که برای آن احتمالا باید چندین مرتبه در روز از انسولین استفاده کنید و شما باید به طور منظم سطح گلوکز خون خود را بررسی کنید تا میزان آن خیلی بالا یا پایین نباشد، این کار به شما کمک میکند تا سالم بمانید.

انسولین:

انسولین هورمونی است که میزان گلوکز خون شما را در سطح یکنواختی حفظ میکند. در دیابت نوع یک شما احتمالا بلافاصله بعد از تشخیص نیاز دارید تا استفاده از انسولین را آغاز کنید.

انسولینی که شما برای دیابت استفاده میکنید در آزمایشگاه تولید می شود. این ماده طوری طراحی شده است که هرچه بیشتر شبیه انسولین طبیعی در بدن انسان باشد. این ماده از روش مشابه انسولین برای کنترل قند خون شما استفاده میکند.

شما نمیتوانید انسولین را به شکل قرص مصرف کنید زیرا اسید گوارشی در معده شما باعث تخریب انسولین میشود. انسولین معمولا به روش تزریقی استفاده می شود. شما ممکن است از فکر این که بر روی خودتان تزریقی را انجام دهید نگران بشوید، اما ابزار خاصی برای کمک به این افراد دیابتی وجود دارد. این وسایل تزریق انسولین را بسیار آسان میکند. سوزن تزریق بسیار باریک است و بنابراین باعث آسیب نمی شود و شما به زودی استفاده از آن را یاد میگیرید.

نوع انسولینی که شما مصرف میکنید به پاسخ بدن شما به انواع انسولین بستگی دارد. پزشک یا پرستار به شما کمک میکنند تا مشخص شود کدام نوع انسولین برای بدن شما بهتر است و برای شما جدولی از دوز دارو را که مناسب شماست، تهیه میکنند. ممکن است گاهی اوقات جدول دوز انسولین متناسب با چگونگی زندگی شما باشد. افراد متفاوت به دوز های متفاوتی از انسولین نیازمندند. میزان انسولینی که شما نیاز دارید بر اساس میزان تغذیه و تحرک شما تغییر میکند.

بعضی افراد قند خون خود را با تزریق انسولین قبل از غذا و سپس تزریق انسولین طولانی اثر در شب کنترل میکنند. اگر شما برنامه ای برای رژیم و ورزش خود دارید میتوانید دوز انسولین خود را بیشتر یا کمتر از حد معمول تنظیم کنید.

مقدار انسولین مورد نیاز شما در شرایطی مانند عفونت، استرس و تغییرات هورمونی بدن مثل بلوغ و بارداری تغییر خواهد کرد. شما در این شرایط باید توجه بیشتری به علائم خود داشته باشید. شما میتوانید از راهنمایی های پزشک و پرستار خودتان هم استفاده کنید

