

عوارض طولانی مدت دیابت نتیجه آسیب یک یا چند قسمت از بدن شما در نتیجه دیابت است. عوارض طولانی مدت لزوماً اجتناب ناپذیر نیستند و تحقیقات نشان می دهد که می توان عوارض را به حداقل رساند یا از آنها اجتناب کرد یا به طور کلی از آنها پیشگیری کرد.

عوارض طولانی مدت اصلی چیست؟

شایع ترین عوارض طولانی مدت دیابت عبارتند از:

۱. **بیماری قلبی** - به عنوان بیماری قلبی عروقی شناخته می شود و می تواند منجر به سکته قلبی، فشارخون بالا و... شود.
۲. **آسیب کلیه** - که به عنوان نروپاتی شناخته می شود و می تواند منجر به نارسایی کلیه با شدتهای متفاوت و در نهایت نیاز به دیالیز شود.
۳. **آسیب چشم** - به عنوان رتینوپاتی شناخته می شود و می تواند منجر به اختلالات بینایی و حتی نابینایی شود.
۴. **آسیب عصبی** - معروف به نوروپاتی که باعث اختلال حسی و ایجاد زمینه آسیب در اندامها خواهد شد.
۵. **سکته مغزی** به دلیل اختلالات عروق مغزی
۶. **آمیوتاسیون اندام** - به خصوص قطع پا به دلیل اختلالات عروقی و عصبی اندام

اکثر این شرایط مرتبط با دیابت در نتیجه سطح قند خون کنترل نشده، به ویژه قند خون بالا در یک دوره زمانی طولانی رخ می دهد. ضروری است که دیابتی ها از عوارضی که در نتیجه دیابت رخ می دهد آگاه باشند تا مطمئن شوند که اولین علائم هر بیماری احتمالی قبل از ایجاد آنها مشخص می شود.



چگونه می توانم از این عوارض جلوگیری کنم؟

آمار شیوع تعدادی از عوارض ممکن است به طرز نگران کننده ای بالا به نظر برسند. با این حال، حقیقت این است که افراد زیادی هستند که به دلایلی آموزش لازم برای کنترل دیابت خود را ندارند.

اقداماتی وجود دارد که می توانیم برای پیشگیری، تأخیر یا به حداقل رساندن تأثیر عوارض انجام دهیم. این اقدامات شامل:

۱. کنترل قند خون
۲. انجام فعالیت بدنی منظم
۳. استفاده از یک رژیم غذایی سالم
۴. شرکت در تمام بررسی ها و غربالگری های دیابت
۵. کاهش یا اجتناب از سیگار کشیدن
۶. اجتناب یا کاهش الکل

قند خون خود را تحت کنترل نگه دارید

ممکن است گفتن این جمله بسیار ساده تر از انجام آن باشد، اما هرگونه تغییر مثبت در کنترل میزان قند خون به بهبود شانس شما برای اجتناب از عوارض کمک می کند.

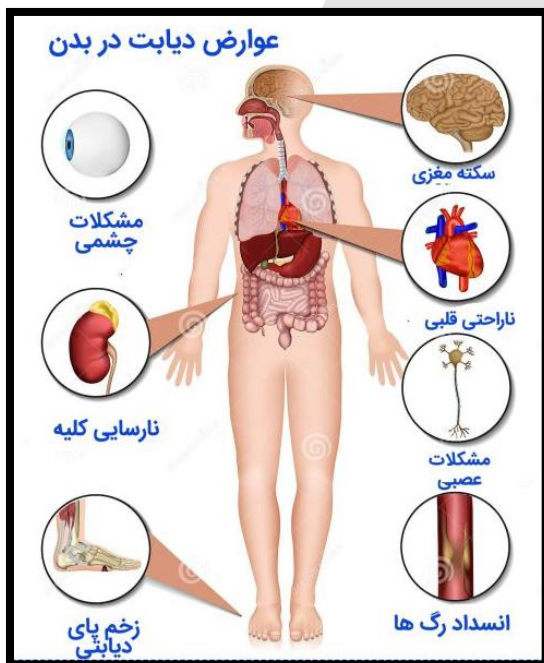
چندین راه وجود دارد که می تواند به بهبود کنترل قند خون کمک کند

۱. آزمایش گلوکز خون، ثبت نتایج آزمایش در **دفترچه یادداشت قند خون** و سپس جستجوی فعال برای درک نتایج، بخش مهمی از کنترل بهتر دیابت شما است.
۲. از نوار تست قند خون استفاده کنید



بیمارستان سینا

عوارض طولانی مدت دیابت



تهیه کننده: واحد آموزش
ویرایش اول / آبان ۱۴۰۲

S-NM/ED-107

سیگار و الکل می تواند احتمال عوارض را افزایش دهد، بنابراین قطع یا ترک سیگار و نوشیدن الکل می تواند شانس شما را برای دوری از عوارض افزایش دهد.

فعالیت بدنی منظم داشته باشید

فعالیت بدنی می تواند به بهبود حساسیت به انسولین کمک کند و به نظر می رسد که مزایای سلامتی دیگری برای بدن دارد.

توصیه می شود حداقل **دو ساعت و نیم فعالیت بدنی در هفته** یا حداقل یک ساعت و نیم فعالیت شدید داشته باشیم.

رژیم غذایی سالم داشته باشید

در انتخاب یک رژیم غذایی سالم برای جلوگیری از عوارض، توصیه می شود که غذاهای تازه را به غذاهای فرآوری شده ترجیح دهید و وعده های غذایی پایه را در کنار میوه و سبزیجات انتخاب کنید.

<https://www.diabetes.co.uk/diabetes-complications/diabetes-complications.html>

سمنان بلوار امیرکبیر بلوار ماندگار
بیمارستان سینا
راههای تماس با ما:

www.semnanhospital.com
pezeshkanesina@yahoo.com

۰۲۳-۳۱۳۵۰۰۰۰

۰۲۳-۳۱۳۵۲۰۴۰

۳. **دوره های آموزشی دیابت** برای کمک به افراد مبتلا به دیابت برای کنترل بهتر در دسترس است. از طریق کلینیک دیابت و همچنین مشورت با پزشک خود در مورد قرار گرفتن در دوره آموزشی با صحبت کنید.

۴. انجمن دیابت یکی دیگر از گزینه های عالی است که به شما این فرصت را می دهد که از سال ها تجربه ارزشمند سایرین مبتلا به دیابت استفاده کنید.

در بررسی ها و غربالگری ها شرکت کنید

بررسی ها و غربالگری ها کمک مهمی برای اجتناب از عوارض هستند. درمان عوارض در مراحل اولیه آسان تر است، بنابراین هر چه زودتر شواهدی از عوارض تشخیص داده شود، شانس شما برای یک نتیجه خوب بیشتر خواهد بود.

علاوه بر شرکت در تمام غربالگری ها، مهم است که علائمی را که می تواند نشان دهنده عوارض دیابت باشد به پزشک گزارش دهید.

این علائم می تواند شامل هر گونه مشکل در بینایی شما، از دست دادن حساسیت در لمس، هر گونه احساس درد یا بی حسی و هرگونه آسیب یا تاول روی پاهای شما باشد.

از سیگار کشیدن و نوشیدن الکل خودداری کنید