

مقدمه

بیشتر عوارض دیابت به دلیل اثرات تخریبی قند بالای خون روی نقاط مختلف بدن ظاهر می‌شود، اگرچه تقریباً تمامی اعضای بدن دچار اثرات تخریب این بیماری می‌شوند، ولی برخی از اندام‌ها در این بیماری بیشتر در معرض آسیب هستند، از جمله کلیه‌ها، قلب، چشم‌ها، رشته‌های اعصاب محیطی، معده، دستگاه ادراری، دستگاه تناسلی و اندام‌ها به خصوص پاها. مطالعات نشان داده‌اند که رعایت برنامه غذایی سالم، داشتن فعالیت فیزیکی منظم، تنظیم دقیق قند خون (با داروهای خوراکی یا انسولین)، تنظیم دقیق فشار خون و سطح چربی‌های خون باعث جلوگیری از بروز بسیاری از این عوارض می‌شود و در نتیجه بیماران دیابتی می‌توانند از یک زندگی سالم و طول عمر طبیعی بهره‌مند شوند.

عوارض چشمی (رتینوپاتی)

منظور از رتینوپاتی دیابتی هرگونه مشکل عروقی ایجاد شده در شبکه چشم بیماران دیابتی می‌باشد که در صورت عدم درمان به موقع می‌تواند سبب نابینایی شود.

علائم رتینوپاتی دیابت: کاهش وسعت میدان دید، سردرد یا دردی در پشت چشم می‌تواند هشدار برای بروز قریب الوقوع خونریزی چشم باشد. خونریزی در داخل چشم ممکن است اتفاق بیفتد که گاهی می‌تواند در ابتدا بدون علامت باشد.

❖ افراد بالغ و بچه‌های بالای ۱۰ سال با دیابت نوع یک بعد از ۵ سال از تشخیص دیابت بیماران دیابتی نوع دو بلافاصله بعد از تشخیص دیابت باید مورد معاینات چشم قرار بگیرند.

❖ معاینات چشم در بیماران دیابتی نوع دو حداقل باید سالیانه تکرار شود یا بر حسب صلاحدید پزشک معاینات زوتر انجام شود.

عوارض عصبی (نوروپاتی)

نوروپاتی دیابتی مجموعه‌ای از اختلالات عصبی است که منجر به بی‌حسی، درد و ضعف در دست‌ها، بازوها و پاها می‌گردد. نوروپاتی همچنین سبب ایجاد اختلالاتی در سیستم گوارش، قلب و ارگان‌های جنسی می‌شود.

نوروپاتی در میان افراد مبتلا به دیابت با سابقه حداقل ۲۵ سال ابتلا به این بیماری و در افرادی که کنترل ضعیفی بر میزان قند خون خود دارند و در افراد با فشارخون بالا، بیشتر و عمومی‌تر است.

مشهورترین نوع نوروپاتی، نوروپاتی محیطی است که بر روی دست‌ها و پاها تأثیر می‌گذارد. این نوع تخریب عصب، سبب بی‌حسی در پاها می‌شود. این موضوع سبب افزایش خطر ابتلا به زخم در ناحیه پا می‌گردد که اگر به موقع درمان نشود، منجر به قطع عضو می‌گردد.

۱۵٪ از افراد دیابتی در طول عمر خود یک بار مبتلا به زخم پای دیابتی می‌شوند و بین ۱۴٪ تا ۲۴٪ از افرادی که به پای دیابتی مبتلا می‌شوند، احتیاج به قطع پا دارند.

توصیه‌هایی در خصوص پیشگیری از زخم پای دیابتی:

۱. بررسی روزانه پاز نظر وجود تاول، بریدگی و خراش
۲. شستشوی روزانه پا با آب ولرم و خشک کردن کامل آنها
۳. بررسی درون کفش‌ها از نظر وجود جسم خارجی و نقاط زبر و خشن
۴. استفاده از کرم‌های مرطوب‌کننده
۵. پوشیدن جوراب‌هایی از جنس نخی و اندازه‌های مناسب و تعویض روزانه آنها
۶. ناخن‌ها را خیلی کوتاه نکنید

۷. راه نرفتن با پای برهنه بروی زمین

۸. عدم دستکاری ضایعات پوستی پا

۹. جلوگیری از تماس پوست با محلول‌های ضد عفونی‌کننده غلیظ

۱۰. خودداری از پوشیدن کفش به مدت طولانی

۱۱. استفاده از کفش با سایز مناسب

۱۲. عدم استفاده از نوار چسب‌های ویژه زخم

علائم هشدار دهنده کدامند؟

- * وجود درد مداوم در پاها که می‌تواند به علل مختلفی از جمله استفاده از کفش‌های نامناسب، عفونت‌های زمینه‌ای، فشار روی پا، وجود تاول و یا خود دیابت باشد.
- * قرمزی پا که به علت عفونت یا فشار غیر طبیعی جوراب یا کفش به وجود می‌آید.
- * تورم پاها که نشانه التهاب یا عفونت، استفاده از کفش نامناسب و یا کندی جریان خون است.
- * حرارت موضعی که نشان دهنده عفونت یا التهاب است.
- * مشکل در راه رفتن نشانه وجود اختلالات مفصلی، عفونت جدی و یا کفش نامناسب است.
- * وجود تب و لرز در فرد مبتلا به زخم یا نشانه عفونت جدی است.



