

بالا بودن قند خون در دراز مدت سبب ایجاد عوارض و مشکلاتی در فرد دیابتی می‌شود. بالا بودن قند خون می‌تواند به قسمت‌های مختلف بدن مثل قلب و عروق و کلیه آسیب برساند که قابل پیشگیری بوده و یا می‌توان روند آن را آهسته‌تر نمود. به همین دلیل افراد دیابتی بیشتر از افراد عادی در معرض عوارضی چون نابینایی، ناراحتی‌های قلبی، نوروپاتی (آسیب به اعصاب محیطی)، نفروپاتی (آسیب به کلیه‌ها) قرار می‌گیرند. مداخلاتی مانند تغییر در شیوه‌ی زندگی، کنترل مناسب قند خون، فشار خون و چربی‌ها می‌توانند گسترش و عوارض مرتبط با دیابت را کاهش دهند.

دیابت خطر ابتلا به مشکلات قلبی و عروقی مختلف، از جمله بیماری عروق کرونر با درد قفسه سینه، حمله قلبی، سکته مغزی، تنگی سرخرگ‌ها و فشار خون بالا را به طور چشمگیری افزایش می‌دهد.

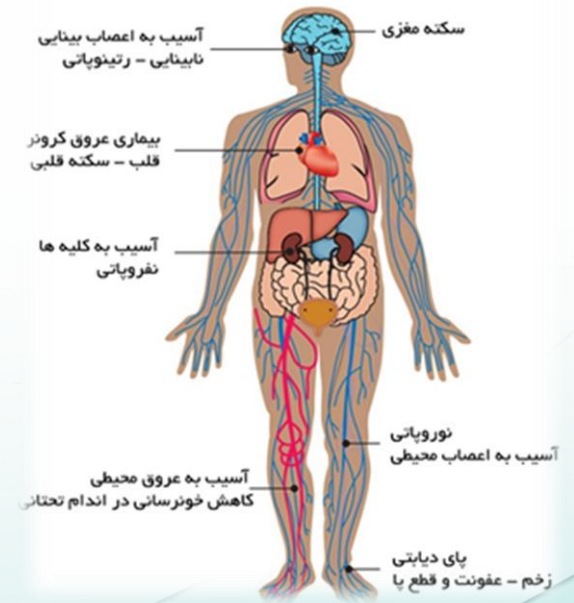
بیماری‌های قلب و عروق علت اصلی مرگ و میر و از عوامل مهم ایجاد ناتوانی‌های افراد دیابتی هستند.



درگیری کلیه در دیابت (نفروپاتی)

یکی از عوارض شایع دیابت، عوارض کلیوی می‌باشد. در مراحل ابتدایی بیماری پروتئین در ادرار ظاهر می‌شود که با تشخیص زودرس می‌توان از بدتر شدن آن جلوگیری کرد. پروتئینوری علامت مشخص نفروپاتی دیابتی است و در پیشرفت بیماری کلیوی نقش مهمی دارد.

فشار خون بالا از عوامل بسیار مهم در ایجاد مشکلات کلیوی است.



نوروپاتی دیابتی یک عارضه شایع در بیماری دیابت است که طی آن اعصاب محیطی بدن دچار اختلال در عملکرد می‌شوند.

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

علت زخم پای دیابتی، درگیری عروق و اعصاب محیطی پا می‌باشد.



### مراقبت از پای دیابتی

- شستشوی روزانه‌ی پا و خشک کردن کامل آن‌ها
- راه نرفتن با پای برهنه بر روی زمین حتی زمانی که در خانه هستید.
- پوشیدن جوراب‌های نخی و تعویض روزانه‌ی آن‌ها
- کفش‌های مناسب با سایز پا بپوشید.
- مرطوب نگه داشتن پاها با لوسیون‌های مخصوص یا روغن‌های معدنی
- بررسی روزانه پا از نظر وجود تاول، بریدگی و خراش

شایع ترین عارضه چشمی دیابت، آسیب دیدن عروق شبکیه چشم است. این عارضه در صورت عدم درمان به موقع می تواند سبب نابینایی شود.



علائم رتینوپاتی

- ۱. کاهش وسعت میدان دید
- ۲. سردرد یا دردی در ناحیه ی پشت چشم

در صورت درگیری چشم، انجام ورزش ها و فعالیت هایی مثل وزنه برداری و یا بلند کردن وزنه های سنگین که فشار داخل چشم را بالا می برند ممنوع است.

انجام فعالیت های ورزشی منظم نقش اساسی در مهار دیابت دارد. ورزش، پاسخدهی سلول های بدن به انسولین را افزایش می دهد.

کشیدن سیگار علاوه بر تاثیر بر روی فشار خون، پیشرفت سایر عوارض دیابت را نیز سرعت می بخشد.



با تغییر شیوه ی زندگی، ابتلا به **دیابت** را مغلوب کنیم.



# عوارض ناشی از دیابت

