

## کتو اسیدوز دیابتی

کتو اسیدوز دیابتی یک عارضه ی جدی دیابت است که می تواند منجر به کما و مرگ شود. انسولین کمک می کند قندی که در جریان خون وجود دارد به سلول ها وارد شده و در آنجا تبدیل به انرژی شود. گاهی که سلول های بدن به دلیل کمبود انسولین نتواند از قند برای تامین انرژی مورد نیاز خود استفاده نمایند ، بدن شروع به سوزاندن چربی برای تولید انرژی می کند که منجر به تولید ترکیبات شیمیایی به نام کتون در بدن می شود مقادیر بالای کتون می تواند بدن را مسموم کند.

این حالت در بیمار دیابتی ، خصوصا دیابت نوع ۱ در زمانی که بیماری دیگری مانند عفونت های تنفسی ، تب، اسهال یا استفراغ وجود دارد یا زمانی که مصرف داروهای دیابت و یا این که دوز انسولین فراموش شده است، اتفاق می افتد.

علائم این اختلال شامل موارد زیر است:

- ۱- افزایش قند خون در شما باعث پر ادراری و پرنوشی و افزایش تشنگی می شود.
- ۲- دچار تاری دید، خستگی و سردرد می شوید.
- ۳- افت فشار خون از حالت نشسته به ایستاده نیز مشاهده می شود که منجر به نبض تند و ضعیف می گردد.
- ۴- علائم گوارشی از قبیل بی اشتها، تهوع و استفراغ و درد شکم نیز شما را درگیر می کند.
- ۵- به دلیل بالا رفتن میزان کتون در بدن ، تنفس شما بوی استون ( بوی میوه گندیده) می دهد. و برای جبران این حالت تنفس های تند و عمیق خواهید داشت.

۶- کاهش آب بدن ، باعث ایجاد چشمان گود رفته و لب های خشک و پوسته پوسته می شود. در صورت عدم توجه به علائم سطح هوشیاری کاهش یافته و نهایتا به کما می روید.

۷- برای پیشگیری از افزایش شدید قند خون ، مصرف صحیح و مداوم انسولین و کنترل قند خون مناسب را همیشه جدی بگیرید و هنگام بیماری و یا بوجود آمدن استرس ، صدمات ، جراحی و مانند آن کنترل قند خون را با فواصل ۳-۴ ساعت در منزل انجام دهید و انسولین را به هیچ قطع نکنید.

۸- در مرحله شدید بیماری ، استراحت کافی در بستر برای درمان بیماری الزامی است برای خروج از بستر پس از اجازه پزشک ، ابتدا مدتی در لبه تخت نشسته و پاها را آویزان کنید، در صورت نداشتن سرگیجه ، تاری دید... به کمک تیم مراقبتی راه بروید. برای پیشگیری از افت قند خون، از انجام ورزش شدید و فعالیت بدنی سنگین یک میان وعده در برنامه ی غذایی خود بگنجانید.

### علائم افزایش قند خون :

سر درد، تهوع و استفراغ، دل درد، ضعف ، تاری دید، خشکی دهان، تشنگی مداوم، تکرر ادرار

### درمان:

بیمار در بیمارستان بستری و درمان دارویی برای این بیماران خیلی سریع شروع می شود این بیماری در بیشتر مواقع به خوبی درمان می شود ولی اگر بدون درمان باقی بماند ممکن است منجر به مرگ شود.

قند خون خود را مرتب اندازه گیری کنید تا عادت کنید آن را در محدوده طبیعی نگه دارید.

### نکاتی در خصوص خود مراقبتی بیماران دیابتی

۱- مصرف مواد غذایی نشاسته ای مانند برنج، نان، سیب زمینی، ماکارونی را طبق توصیه مشاور تغذیه محدود کنید.

۲- دو یا سه واحد میوه در روز مصرف کنید. و از مصرف آبیوه بسته بندی شده( صنعتی) اجتناب کنید. در واقع بین صبحانه و نهار (میان وعده یا میوه) و بین نهار و شام ( میان وعده یا میوه) و قبل خواب نیز یک وعده مناسب طبق نظر مشاور تغذیه مصرف نمایید. از سبزیجات غیر نشاسته مانند کلم، گوجه ، خیار، کاهو، سبزی خوردن، فلفل دلمه ای ، کدو سبز و بادمجان استفاده نمایید.

۳- بدلیل بالا رفتن چربی از مصرف کله پاچه، لبنیات پرچرب، بستنی، خامه ، کیک های خامه ای ، مربا ، قند، شکر و نوشابه اجتناب کنید.

۴- مراقبت از پاها در افراد دیابتی خیلی مهم می باشد. پاهای خود را با آب ولرم و صابون ملایم بچه هر روز شسته و با ملایمت خشک کنید و مرتبا با اینه کف پاهای خود را چک کنید که دچار زخم و کبودی و قرمزی نشده باشد.

۵- در خانه حتما از دمپایی رو بسته و جوراب حین فعالیت استفاده شود. قبل از پوشیدن کفش ها حتما آنها را از نظر وجود شن ریزه و جسم خارجی چک کنید.

## دانشکده علوم پزشکی ساوه



## کتو اسیدوز دیابتی

### واحد آموزش سلامت



آدرس: خیابان مطهری-میدان مدرس-بلوار  
پرستار، مجتمع بیمارستانی شهدای ۱۷ شهریور  
وشهید مدرس

تلفن: ۲۹-۴۲۲۲۳۰۲۶-۰۸۶ داخلی ۳۵۶

۱۳-همیشه کارت یا دستبندی که نشان دهنده بیماری شما باشد همراه داشته باشید.

### بعد ترخیص به چه نکاتی توجه کنیم؟

- ✚ تعداد وعده های غذای خود را زیاد و حجم غذای مصرفی در هر وعده را کم کنید و حتما از میان وعده در بین وعده های اصلی استفاده کنید
- ✚ مصرف منظم دارو و رژیم غذایی مناسب
- ✚ اندازه گیری و کنترل منظم قند خون و مراجعه به پزشک در صورت قند خون ناشتای بالاتر از ۲۰۰، کنترل منظم وزن بدن ، انجام ورزش روزانه زیر نظر پزشک
- ✚ در صورت بروز علائم عفونت مانند تب، ضعف و بی حالی و علائم افزایش با کاهش قند خون و همچنین علائمی مثل تشنگی زیاد و خستگی و تکرر ادرار و بوی میوه گندیده ، در تنفس سریع با اورژانس ۱۱۵ تماس بگیرید.

۶-در صورت وجود هر گونه سردی پوست و زخم هایی که بهبود نمی یابند آنها را دستکاری نکنید و سریعاً به پزشک مراجعه نمایید. بهبود زخم در افراد دیابتی معمولاً طولانی تر از افراد عادی می باشد.

۷-سه وعده غذایی و سه میان وعده روزانه مصرف نمایید. تمام میوه ها حتی ترش ها هم دارای قند می باشد.

۸-مرتبا قند خون و فشار خون خود را کنترل کنید . یک دستگاه گلوکومتر و یک دفترچه جهت ثبت قند خون در منزل داشته باشید.

۹-انجام معاینات دوره ای چشم و کلیه حداقل سالیانه انجام پذیرد.

۱۰-بعد از هر وعده غذایی دندان های خود را مسواک کنید. از آب نمک جهت غرغره استفاده کنید. در صورت داشتن دندان مصنوعی شب ها دندان های مصنوعی را از دهان در آورید ، بشویید و در آب قرار دهید.

۱۱-داروهای خود را به موقع و بدون کم و زیاد استفاده نمایید و قبل از اتمام داروها حتماً به پزشک مراجعه نمایید.

۱۲-در صورت تزریق انسولین ، دستها را قبل از تزریق شسته و ویال انسولین را کف دست چرخانده ( تکان ندهید) در صورتیکه هر دو انسولین ریگولار (شفاف) و آن پی اچ ( شیرین) را مصرف می کنید، اول از محلول شفاف و سپس شیرین کشیده به صورت ۹۰درجه ( افراد چاق) ۴۵ درجه ( افراد لاغر ) داخل بازو یا دور ناف به صورت چرخشی تزریق نمایید و پس از خروج سرنگ ۵ تا ۸ ثانیه محل تزریق را فشار دهید . ( ماساژ ندهید)