

توصیه‌های مهم در روزهای بیماری

- ممدجوی عزیز، اگر بیمار شدید (مثل سرماخوردگی، عفونت یا استرس شدید):
1. هیچ‌وقت انسولین را قطع نکنید
 2. قند خونتان را هر ۳ تا ۴ ساعت اندازه بگیرید.
 3. در صورت امکان، سطح کتون خون یا ادرار را چک کنید.
 4. مایعات بدون قند فراوان بنوشید (آب، چای کم‌رنگ، آب‌گوشت رقیق).
 5. اگر اشتهای ندارید، به جای وعده‌های بزرگ، چند وعده کوچک و سبک بخورید.
 6. در صورت تهوع یا استفراغ، نوشیدنی‌های شیرین رقیق‌شده (مثل آب‌میوه طبیعی با آب) بنوشید تا دچار افت قند نشوید.
 7. استراحت کافی داشته باشید

چگونه می‌توان از DKA پیشگیری کرد؟

- انسولین و داروهای خود را طبق دستور پزشک مصرف کنید.
- قند خون خود را به‌طور منظم کنترل کنید (به‌ویژه هنگام بیماری، استرس یا مصرف داروهای جدید).
- مایعات کافی در طول روز بنوشید.
- رژیم غذایی دیابتی خود را رعایت کنید.
- آموزش ببینید که خانواده‌تان هم علائم هشداردهنده را بشناسند.

چه زمانی باید فوراً به اورژانس مراجعه کنم؟

- اگر یکی از موارد زیر اتفاق افتاد، زمان را از دست ندهید:
- قند خون بالای ۲۵۰ mg/dl که با انسولین پایین نمی‌آید.
 - وجود کتون متوسط یا زیاد در خون/ادرار.
 - استفراغ مداوم یا ناتوانی در خوردن و نوشیدن.
 - درد شدید شکم یا تنفس غیرطبیعی.
 - علائم گیجی، خواب‌آلودگی یا بی‌هوشی

ممدجوی گرامی، این پمفلت برای آشنایی شما با عارضه‌ی مهم دیابت به نام کتواسیدوز دیابتی (DKA) و روش‌های پیشگیری و خودمراقبتی طراحی شده است. لطفاً با دقت مطالعه کنید و در صورت نیاز، این راهنما را همراه خود نگه دارید

کتواسیدوز دیابتی چیست؟

وقتی بدن شما انسولین کافی نداشته باشد، قند موجود در خون نمی‌تواند وارد سلول‌ها شود. در این شرایط، بدن برای تأمین انرژی شروع به سوزاندن چربی‌ها می‌کند. این فرآیند باعث تولید موادی به نام کتون‌ها می‌شود که زیاد شدن آن‌ها در خون، بدن را اسیدی کرده و می‌تواند بسیار خطرناک و حتی تهدیدکننده‌ی زندگی باشد

علائم هشداردهنده DKA

- تشنگی شدید و تکرر ادرار • خشکی دهان و پوست • تهوع، استفراغ یا درد شکم
- نفس‌های تند، عمیق و غیرطبیعی (گاهی با بوی میوه‌ای) • احساس ضعف، گیجی یا خواب‌آلودگی • تاری دید و سردرد



خودمراقبتی در DKA



ویژه مددجویان و خانواده ها

ارائه شده توسط:

ای سی یو بیمارستان خاتم الانبیاء شهرستان بافت
فاطمه محمدی نژاد / کارشناس پرستاری

منابع

1. American Diabetes Association. Standards of Medical Care in Diabetes—2025. Diabetes Care.
2. Kitabchi AE, Umpierrez GE, Miles JM, Fisher JN. Hyperglycemic crises in adult patients with diabetes. Diabetes Care. 2009;32(7):1335-1343.
3. World Health Organization (WHO). Diabetes Fact Sheet. 2023.
4. انجمن دیابت ایران. راهنمای بالینی دیابت. آخرین ویرایش



یادآوری مهم

- همیشه داروها و وسایل کنترل قند خونتان را همراه داشته باشید.
- کارت یا دستبند دیابت داشته باشید تا دیگران در مواقع اورژانسی بتوانند به شما کمک کنند.
- آموزش خانواده و اطرافیان شما، بخشی از درمان شماست

پیام پایانی:

DKA عارضه‌ای خطرناک است اما کاملاً قابل پیشگیری می‌باشد. با رعایت نکات این پمفلت، کنترل منظم قند خون و مصرف به موقع انسولین، می‌توانید زندگی سالم‌تر و ایمن‌تری داشته باشید.