

آشنایی با نوروپاتی دیابتی: علائم و تشخیص

نوروپاتی دیابتی یکی از شایع‌ترین عوارض دیابت است که سیستم عصبی محیطی را درگیر می‌کند. این پمفلت آموزشی به شما و خانواده‌تان کمک می‌کند تا با علائم، روش‌های تشخیص، درمان و مراقبت‌های لازم برای مدیریت نوروپاتی دیابتی آشنا شوید. با رعایت اصول ذکر شده، می‌توانید کیفیت زندگی خود را بهبود بخشیده و از پیشرفت عوارض جلوگیری کنید.



علل ایجاد نوروپاتی دیابتی و مکانیسم‌های آسیب عصبی



التهاب عصبی

فرآیندهای التهابی مزمن ناشی از دیابت، غلاف میلین اعصاب را تخریب کرده و انتقال پیام‌های عصبی را مختل می‌کنند.

آسیب متابولیک

قند خون بالا منجر به تجمع متابولیت‌های سمی مانند سوربیتول و تولید رادیکال‌های آزاد می‌شود که مستقیماً به ساختار اعصاب آسیب می‌رسانند.

قند خون بالا

افزایش مزمن قند خون باعث آسیب به دیواره عروق خونی کوچک (میکروواسکولار) می‌شود که به اعصاب خون‌رسانی می‌کنند.

نوروپاتی دیابتی نتیجه آسیب طولانی‌مدت به اعصاب است که عمدتاً ناشی از قند خون کنترل نشده می‌باشد. بر اساس تحقیقات نورولوژی، قند خون بالا به مرور زمان به عروق خونی تغذیه‌کننده اعصاب آسیب می‌رساند و جریان خون به اعصاب را کاهش می‌دهد. همچنین، مسیرهای متابولیک ناکارآمد در بیماران دیابتی باعث تولید ترکیبات سمی می‌شوند که به ساختار اعصاب صدمه می‌زنند.

مراقبت‌های روزانه و نقش کنترل قند خون در مدیریت بیماری

اهمیت کنترل قند خون

کنترل دقیق قند خون مهم‌ترین عامل در پیشگیری و کاهش پیشرفت نوروپاتی دیابتی است. پژوهش‌های انجمن دیابت آمریکا نشان می‌دهد حفظ سطح هموگلوبین A1c زیر ۷ درصد، خطر ابتلا به نوروپاتی را تا ۶۰ درصد کاهش می‌دهد.

پایش منظم قند خون با گلوکومتر، مصرف منظم داروها طبق تجویز پزشک و تنظیم دوز انسولین (در صورت مصرف) از اقدامات ضروری هستند.



رژیم غذایی و فعالیت بدنی

- مصرف غذاهای با شاخص گلیسمی پایین
- کاهش مصرف کربوهیدرات‌های ساده و چربی‌های اشباع
- افزایش مصرف سبزیجات، فیبر و پروتئین‌های سالم
- انجام حداقل ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط در هفته
- پیاده‌روی روزانه به مدت ۳۰ دقیقه

① **یادآوری مهم:** بر اساس توصیه انجمن نورولوژی ایران، پایش منظم قند خون و ثبت نتایج در دفترچه، کمک بزرگی به پزشک معالج برای تنظیم دقیق‌تر درمان می‌کند.

روش‌های درمانی دارویی و غیردارویی برای کاهش درد و بهبود عملکرد



درمان‌های غیردارویی

- تحریک الکتریکی عصب از راه پوست (TENS)
- طب سوزنی زیر نظر متخصص
- فیزیوتراپی و تمرینات کششی
- بیوفیدبک و تکنیک‌های آرام‌سازی
- مکمل‌های اسید آلفا لیپوئیک و ویتامین‌های گروه B



درمان‌های دارویی

- داروهای ضد تشنج: پره‌گابالین (لیریکا) و گاباپنتین (نورونتین)
- ضد افسردگی‌ها: دولوکستین و آمی‌تریپتیلین
- مسکن‌ها: ترامادول (با احتیاط و طبق تجویز پزشک)
- پمادهای موضعی: کپسایسین و لیدوکائین

بر اساس دستورالعمل‌های انجمن بین‌المللی مطالعه درد نوروپاتیک (NeuPSIG)، درمان نوروپاتی دیابتی به صورت چند وجهی و با ترکیبی از روش‌های دارویی و غیردارویی انجام می‌شود. مهم است بدانید که درمان باید تحت نظر متخصص مغز و اعصاب انجام شود و خوددرمانی می‌تواند منجر به عوارض جدی شود.

پیشگیری از عوارض پیشرفته: مراقبت از پاها و جلوگیری از زخم

1

بازرسی روزانه پاها

هر روز پاهای خود را از نظر وجود قرمزی، تورم، تاول، ترک، زخم یا هرگونه تغییر رنگ بررسی کنید. برای دیدن کف پا از آینه استفاده کنید. در صورت مشاهده هرگونه زخم یا تغییر، فوراً با پزشک تماس بگیرید.

2

شستشو و مراقبت از پوست

پاها را روزانه با آب ولرم و صابون ملایم بشویید و به خوبی خشک کنید، به خصوص بین انگشتان. از کرمهای مرطوبکننده (به جز بین انگشتان) استفاده کنید. از آب خیلی داغ استفاده نکنید زیرا ممکن است بدون اینکه متوجه شوید پوست را بسوزاند.

3

انتخاب کفش و جوراب مناسب

کفشهای راحت با پنجه پهن بپوشید. قبل از پوشیدن کفش، داخل آن را از نظر وجود اجسام خارجی بررسی کنید. جورابهای نخی یا پشمی بدون درز بپوشید و از جورابهای تنگ که گردش خون را محدود می‌کنند، خودداری کنید.

"۸۵ درصد از موارد قطع عضو در بیماران دیابتی با مراقبت‌های صحیح از پا قابل پیشگیری است." - انجمن بین‌المللی پای دیابتی

زندگی با نوروپاتی دیابتی: راهکارهای بهبود کیفیت زندگی و منابع حمایتی

استراتژی‌های مقابله با چالش‌های روزمره

- استفاده از تکنیک‌های مدیریت استرس مانند مدیتیشن و تنفس عمیق
- برنامه‌ریزی فعالیت‌ها با در نظر گرفتن زمان‌های استراحت
- استفاده از ابزارهای کمکی مانند دستگیره‌های مخصوص برای باز کردن درب‌ها و قوطی‌ها
- پوشیدن دستکش‌های محافظ هنگام کار با اشیای سرد یا داغ
- تنظیم دمای آب حمام قبل از استفاده

منابع حمایتی

پیوستن به گروه‌های حمایتی بیماران دیابتی می‌تواند تجربیات ارزشمندی در اختیار شما قرار دهد. انجمن دیابت ایران و کلینیک‌های تخصصی دیابت خدمات مشاوره‌ای و آموزشی ارائه می‌دهند. همچنین اپلیکیشن‌های موبایل برای مدیریت دیابت و یادآوری مصرف دارو می‌توانند به شما کمک کنند.



✔ **نکته مثبت:** تحقیقات نشان می‌دهد افرادی که در گروه‌های حمایتی شرکت می‌کنند، کنترل بهتری بر بیماری خود دارند و کیفیت زندگی بالاتری را گزارش می‌کنند.

به یاد داشته باشید: نوروپاتی دیابتی قابل مدیریت است. با کنترل قند خون، پیروی از توصیه‌های پزشک و اتخاذ سبک زندگی سالم، می‌توانید علائم را کاهش داده و از کیفیت زندگی خوبی برخوردار شوید.