

ZDRAVLJENJE

je sestavljeno iz: vzgoje in izobraževanja bolnika, svojev, strok. oselja

- vzgoje in izobraževanje bolnika, svojev, strok. oselja
- uravnotežene zdravilne prehrane,
- telesna aktivnost,
- personalnih pripravščoo
- insulina, ter samokontrole.

TELENJE AYDII:

CILJ ZDRAVLJENJA:

- je odnava simptomov,
- preprečevanje okultnih zapletov,
- preprečevanje kroničnih organskih obar,
- zmanjševanje umrljivosti in izboljšanje bolovnosti življenja,
- ter normalna socialna uspečljivost bolnika.

DIETA:

- zdrava prehrana, /zogibomje margarini, rostlinski masti/
- pozitivno močjo na: /mocnost mazanja in precniti masčevi/
 - ogljič hidratna živila (eniponečajajo tista, ki ne povzročijo porast glukozne vrednosti)
- vzdrževati morajo idealno telesno težo, kar zmanjša ogroženost za odenos slerovo
- Upoštevajočo naj, da zadosti zdr. energije za dnevne potrebe (histič z d. tezo)
 - histič si kmago prekomerno tezo je podrobna HPOENERGIJSKA PREEHRANA.
 - vsebuje zmanjšan unos masčev, /zogibomje mazanja in precniti masčev/
 - izogibomje energijsko zagotavljujočim živilom, s katerimi vnašamo veliko energije
- Ogljič hidrati naj vsebujejo 50 do 70% energije
- odsvetljemo sladko,
 - Poudarek na kompleksnih ogljič hidratis (škrab, dekstrin)
 - Beljakovine 10 - 20% celozupne energije, NAŠČCBE manj kot 30% KISLINE manj kot 10%

- Vlažnine človeš ne prehrani, ker vsebujejo hitrost prehrave in znižajo glikozo.
 - veliko vitaminov, mineralov in malo soli, v
 - veliko temne želenjave, sadja, žitnih živil, nekaterih poljih in redko vino.
 - NE alkohola, sladkorja (te smetna sladila)

TELESNA VADBA:

- Pukga telesna vadba (puga, zolesanje, plavanje)
 - Redna vadba, usaj 3* na teden po pol ure

AKUTNI ZAPLETI

1.) DIABETIČNA KETOACIDOZA (DKA)

- je posledica posmanjkanja insulina in porušene prehrave masčob, oglj. hidratav in beljakovin.

Značilna je za SBI,

žaga, poliurija, suha usta,

ideológica, zodiacal e/ acelones.

dehydronačja, bokalina v žlicki.

2. DIABETICINI AKETOZIČNI I HIPEROSMOLARNI SINDROM

- Počista pri starších bolníků s SBZ.

Ne pride do betoze, ker bolniki proizvajajo še nekaj inzulina, ki

~~not b~~ Prephēci lipolito.

3: LALITACI DOZA

Lahko nastane pri združenju s feinformom.

4.) HİPOGLİLEMİJA

- nastane pri zmanjšanju živnega slad. pod spodnjo normalno mejo.

• patogeno hipoglicemija je pogostija pri bolnikih s se zdravljem i insulinom

1. DIABETICNA MIKROANGIOPATIJA

DIABETICNA

RETINOPATIJA (DZ)

Prizadane očesno imrežnico zavadi **SHAP**
čavare žopljar se pojavijo mlinčevirizme
in zwavitve v očesno imrežnico, oddajajo
se lipidi in tvorilo eksudate, **VPEREZA**

DIABETICNA

NEFROPATIJA

- pride do zadebelitivne bazolne membrane u glomerulih.
- pride do odpovedi reakcije.

2.) DIABETIČNA NEUROPATIJA

Prizadane periferno in avtonomno živčejo.

- Pni obek tipik. - AČKRAHNAT

3. MALROTANGIOPATÍA

- pričadane večje žile in zajema koronarno srčno bolezni, $23 - 0 = 18\%$
 - možgansko zap in oleroskleroz s posledično gromnjenje, $07 - 0 = 3\%$

4.) DIABETIČNA NOGA

- je posledica kombinacije MALPORAČIOPATIJE, NEUROPATIJE IN MIKROANGIOPATIJE
če se pni drži srečo in ne pride do umreževanja tkanja, ga lahko privede do fibranske
odstranitve dela teda, od stopala pod in nad bolzenom. Zdravljene zafemer
preprečevanje razred, ~~in~~ preprečevanje gangrene in amputacij.

TEPERATURA

HIPOTERMija: znižana temp. \rightarrow pod 36°C .

HIPERTERMija: zvišana temp. delimno na:

• SUBFEBRILNO $37,1 - 37,8^{\circ}\text{C}$

• ZMerno vročina: $37,9 - 38,4^{\circ}\text{C}$

• VISOKO VROČINA: $38,5 - 40^{\circ}\text{C}$

• ZELO VISOKO VROČINA: 40°C i već.

MERJENje:

AKSILARNO: 10min

REKTALNO: 3-4min ↑

ORALNO: 3-5min

U UŠESU: Tokož

AUSKULTACIJA

DIHANje

Nabrojeneček: 40-44 u/dihov

MALI OTDOL: 25-30 u/dihova

ODRASLI: 16-18 u/dihova

ZELENA BAVICA, 10=2dihov

(3) AUSKULTACIJA

TAHIPNEJA: pospešeno dihanje

BRADIKARDIJA: upočasnjeno dihanje

DISPNEJA: otežkočeno dihanje

APNEJA: prenehanje dihanja

PULZ

• Do 2 leta = 120/min

• U 4. letu = 100% / min

• U 10. letu = 90/min

• U 14. letu = 85/min

MOŠKI = 60-70/min

ZENSKE = 70-75/min

TAHICARDIJA = pospešen pulz (nad 100)

BRADIKARDIJA = upočasnjeni pulz (pod 60)

ASITMIJA = nepravilni presledki udarcev srca.

RZ

ZG = 100-140 mmHg

HIPERTONIJA (HIPERTENZIJA) = zvišan RZ

SP = 60-90 mmHg

HIPOTONIJA (HYPOTENZIJA) = znižan RZ

URIN

Proteini: Neg

glukoz: neg

bilirubin: neg

urobilinogen: neg

sediment: do 2 eritrocita, od 0-5 leukocita

HEMATURIJA = crni u urinu,

GLIKOZURIJA = slatkor u urinu,

MILKURIJA = pogosto uriniranje ponosi

OLIGOURIJA = zmanjšanje dnevne količine urina (na 100-400 ml)

ANURIJA = NI URINA

POLIVIRIJA = PATOLOŠKO POVEĆANJE KOL. URINA

INKONTINENCA = NEHODNO UHAĐANJE URINA

DIVREZA = 24-hr urin.

OSNOVE GASTROENTEROLOGIJE

SIMPTOMI BOLEZNI PREBAVIL- Ponovi anatomijo in fiziologijo prebavil

BOLEČINA - JE ZNAK FUNKCIJSKEGA OBOLENJA PREBAVIL. Za diagnozo je pomembna lokacija bolečine, njeno izžarevanje, narava in odvisnost od zaužitja hrane in defekcija. Kolika je krčevita abdominalna bolečina, ki se naglo začne in traja nekaj minut do več ur. Pojavlja se v napadih.

HALITOSIS - je zaudarjanje iz ust, in nastane pri bolnikih zaradi bolezni ust, prebavil, dihal in infekcij.

PIROZA - ali zgaga je občutek pekoče bolečine izza spodnje polovice prsnice, bolečina se širi do žrela. Nastane lahko pri hiperacidnem želodčnem soku in jo povzroči vračanje želodčne vsebine v požiralnik.

SINGULTUS (kolcanje) - nastane zaradi hitrega krčenja trebušne prepone. Vzroki: TU požiralnika, mediastinuma, diafragmalna hernia, raztegnjen želodec, aerofagija, bolezni organov trebuhu in možganov.

RUKTUS (spahovanje) - naglo sproščanje zraka iz želodca.

REGURGITACIJA - je vračanje vsebine iz želodca in požiralnika v usta, ne da bi pri tem nastal občutek slabosti ali navzee.

BRUHANJE (emesis) :

- hematemesis (v izbruhani masi so sledovi sveže krvi),
- melena (črno blato, kri pomešana z blatom (kavina usedlinja).

OBSTIPACIJA - zaprije, je okrnjeno iztrebljanje črevesne vsebine iz debelega črevesa. Blato je trdo, zapečeno, v obliki valja, gomolja, bobka, svinčnika ali traku. Je temnorave barve in ga je zelo malo.

DIAREJA - driska je iztrebljanje neformiranega kašastega ali tekočega blata. Pogosto je združena z večkratno defekcijo. Driske spremljajo najrazličnejša obolenja prebavnega sistema. (celiakija).

SLAB APETIT - imenujemo tudi inapetenca, je pogost spremljevalec obolenj prebavnega sistema.

HUJŠANJE - spremila zlasti kronična obolenja prebavnega sistema.

DISFAGIJA (občutek težkega požiranja), **ODINOFAGIJA** (boleče požiranje).

FLATULENTNI SINDROM - bolnik toži o občutku napetosti, teže in napihnjenosti v epigastriju 2-3 ure po jedi. Spahuje se mu, počne ga zgaga, v usta mu prihaja že pogoltnjena hrana. Ima slab apetit, muči ga zaprije, občutek napihnjenosti spremila občutek razbijanja srca.