



۲۵۶۵۳۳



راهنمای بالینی خود مراقبتی دیابت
چگونه در درمان خود مشارکت کنیم؟

انسولین



تهیه و تدوین:

دکتر باقر لاریجانی

دکتر انسیه نسلی اصفهانی

مریم پیمانی

دکتر کاملیا رامبد

دکتر ساسان شرقی



عنوان و نام پدیدآور: راهنمای بالینی خودمراقبتی دیابت/ چگونه در درمان خود مشارکت کنیم؟ (انسولین)/ تهیه و تدوین باقر لاریجانی... [و دیگران]؛ [تهیه کننده] پژوهشگاه علوم غدد و متابولیسم دانشگاه علوم پزشکی تهران.

مشخصات نشر: تهران: بارانا، ۱۳۹۷.

مشخصات ظاهری: ۲۴ ص: مصور (رنگی)، جدول (رنگی)، نمودار (رنگی).

شابک: ۶-۰-۳۵-۹۵۰۳۲-۶۷۸-۹۷۸-۲۰۰۰ ریال

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: تهیه و تدوین باقر لاریجانی، انسیه نسلی اصفهانی، مریم پیمانی، کاملیا رامبد،

ساسان شرقی.

موضوع: بیماران دیابتی -- مراقبت

رده بندی کنگره: RC۶۶۰/۱۴ ۱۳۹۷

رده بندی دیویی: ۶۱۶/۴۶۲

شماره کتابشناسی ملی: ۵۴۴۲۱۵۱

راهنمای خودمراقبتی دیابت / انسولین

نام کتاب:

تهیه و تدوین: باقر لاریجانی، انسیه نسلی اصفهانی، مریم پیمانی، کاملیا رامبد، ساسان شرقی

بارانا

ناشر:

۱۳۹۸ / اول

نوبت چاپ:

۱۰۰۰

شمارگان:

دانش

لیتوگرافی، چاپ و صحافی:

وحید صادقپور

ناظر چاپ و گرافیکست:

۲۰۰۰۰۰ ریال

بهاء:



مرکز تحقیقات دیابت پژوهشگاه علوم غدد و متابولیسم، دانشگاه علوم پزشکی تهران:

تهران، بزرگراه شهید چمران، خیابان جلال آل احمد، جنب بیمارستان دکتر شریعتی، پلاک ۱۰، کد پستی ۱۳۱۳۲ - ۱۴۱۱۷

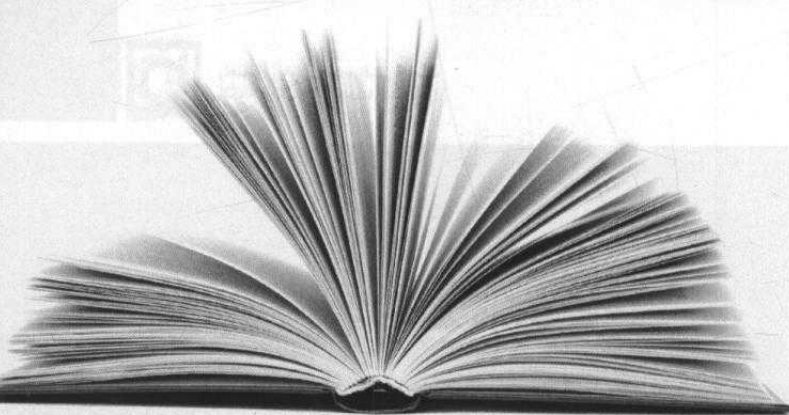
تلفن: ۸۸۲۲۰۰۷۲، نمابر: ۸۸۲۲۰۰۵۲، وب سایت: emri.tums.ac.ir، پست الکترونیکی: emri-osteoporosis@tums.ac.ir

978-622-95035-6-0



9 786229 503560





فهرست مطالب

- ۴ ♦ مقدمه
- ۵ ♦ کارکرد انسولین در بدن
- ۶ ♦ بارانی که به تزریق انسولین نیاز دارند
- ۷ ♦ اشکال مختلف انسولین
- ۸ ♦ ویژگی‌های ویال انسولین سالم
- ۸ ♦ نشانه‌های ویال انسولین غیر قابل استفاده
- ۸ ♦ نکات مهم برای نگهداری مناسب ویال‌های انسولین
- ۹ ♦ نکات مهم قبل از تزریق انسولین
- ۱۰ ♦ ویژگی‌های سرنگ انسولین
- ۱۱ ♦ نکات مهم در استفاده از سرنگ‌های انسولین
- ۱۲ ♦ محتوای ویال انسولین
- ۱۲ ♦ نکات مهم برای تزریق انسولین
- ۱۳ ♦ نواحی مجاز برای تزریق انسولین
- ۱۳ ♦ مراحل تزریق انسولین
- ۱۶ ♦ نحوه تزریق انسولین با سرنگ توسط بیمار
- ۱۷ ♦ استفاده از قلم انسولین برای تزریق
- ۱۸ ♦ نحوه استفاده از قلم انسولین
- ۲۱ ♦ اقدامات لازم جهت کاهش درد ناشی از تزریق انسولین
- ۲۲ ♦ عوارض تزریق انسولین
- ۲۴ ♦ سوالات رایج بیماران دیابتی

مقدمه

بیماران های غیر واگیر عوامل خطر مشترکی داشته و مداخله های بهداشتی برای تعدیل خطر، یکی از مهمترین و مؤثرترین روش های مقابله با این بیماری ها محسوب می شود. بیان بیماری های غیر واگیر دیابت شایع ترین بیماری متابولیک مزمن در جهان محسوب می شود. براساس سازمان جهانی بهداشت، «همه گیری نهفته» لقب یافته است. مطالعات اخیر روند افزایش سریع این بیماری را نشان می دهد. به طوری که تعداد بیماران مبتلا به دیابت، میل به نمره تا سال ۲۰۴۰ پیش بینی می شود.

جمعیت بیماران مبتلا به دیابت در ایران نیز رو به افزایش است. بررسی روند تغییرات شیوع دیابت از سال ۲۰۰۵ تا ۱۳۸۱ نشان داد که ۳۵/۱٪ افزایش شیوع دیابت در کشور بوده است. پیش بینی می شود تعداد بیماران دیابتی در سال ۲۰۴۵ در ایران به بیش از ۹/۷ میلیون نفر افزایش یابد که در صورت عدم پیگیری، این امر می تواند عوارض ناخوشایندی را برای بیمار، خانواده و هزینه قابل توجهی را بر دوش خانواده ها، جامعه و نظام سلامت تحمیل کند. لذا حفظ و ارتقای سلامتی بیماران و پیشگیری از عوارض دیابت از الویت های سیستم بهداشتی محسوب می شود. کنترل موفقیت آمیز دیابت، نیازمند مراقبت طولانی مدت (و در غالب موارد مادام العمر) از بیمار است و نقش بیمار، سبب ضرورت مراقبت مستمر و تغییر سبک زندگی، در کنترل بیماری از نقش تیم مراقبت پررنگ تر است. لذا آموزش بیمار و ارتقاء توانایی افراد جهت مراقبت از خود اهمیت فوق العاده ای می یابد.

بیماران دیابتی باید در بلندمدت، سبک زندگی خود را مانند برنامه غذا، میزان فعالیت فیزیکی اصلاح نموده و به رژیم دارویی خود پایبند بمانند و هرگونه علامت دال بر ظهور عوارض دیابت را هر چه سریع تر شناسایی و پیگیری کنند. جای تعجب نیست که بسیاری از بیماران در انجام امور مربوط به کنترل بیماری شان مشکل داشته و در نتیجه شرایط نامطلوب تری را تجربه می کنند. زمانی که بیماران دیابتی در تنظیم اهداف درمانی و خودمراقبتی نقش محوری را بازی کنند احتمال بیشتری وجود دارد که به برنامه درمانی خود پایبند بمانند.

رویکرد مشارکتی مناسب ترین راه درمان بیماری های مزمن است. در این شیوه، پزشک و بیمار هر دو مسئولیت تصمیم گیری و برنامه ریزی درمانی را بر عهده دارند. هر دو طرف ضمن احترام به نظر یکدیگر، ارتباط پیوسته و مفیدی با هم دارند تا کفایت درمان را بررسی



کنند. به عبارت دیگر در این رویکرد، کادر درمانی اطلاعاتی را که بیماران برای تنظیم اولویت‌ها و حل مشکلات به آن‌ها نیاز دارند در اختیار آن‌ها قرار داده و در تنظیم اهداف درمانی و مراقبتی از آن‌ها حمایت می‌نمایند، به خواسته‌های بیماران در تنظیم برنامه درمانی اهمیت داده و توضیحات شفاف درباره روند درمان، نتایج آزمایشگاهی، فواید و عوارض جانبی داروهای مختلف به آن‌ها ارائه می‌دهند.

بر همین اساس، مرکز تحقیقات دیابت پژوهشگاه علوم غدد و متابولیسم دانشگاه علوم پزشکی تهران با همکاری بنیاد امور بیماری‌های خاص، اثر حاضر را در زمینه ترویج رویکرد مشارکتی بین پزشک و بیمار در مراقبت دیابت تهیه نموده است، که در آن نکات لازم در زمینه خودمراقبتی دیابت و راهنمایی‌های مفید جهت حمایت بیماران برای مشارکت در تنظیم اولویت‌های درمانی گنجانده شده است. هر ساله این کتابچه‌ها با استناد به تازه‌ترین یافته‌های علمی در زمینه دیابت و تحت نظر متخصصین غدد بازبینی می‌شوند. بدیهی است توصیه‌های این کتابچه‌ها، به هیچ وجه جایگزین درمان پزشکی نمی‌باشند.

لازم به ذکر است که بیماران یابنی جهت دریافت اطلاعات بیشتر در این زمینه می‌توانند به آدرس الکترونیکی <http://emc.tums.ac.ir> مراجعه نموده و یا از طریق تماس تلفنی با کلینیک تخصصی دیابت و بیماری‌های متابولیک ۰۴۵-۸۸۳۳۸۷۴۰-۲۱ جواب سؤالات خود را در زمینه دیابت دریافت نمایند.

در اینجا لازم است از همکاران مستقیم مرکز تحقیقات دیابت پژوهشگاه علوم غدد و متابولیسم دانشگاه علوم پزشکی تهران، خانمها دکتر انوشیروانی، علی اصفهانی، مریم پیمانی، دکتر فاطمه بندریان و دکتر کاملیا رامبد که در تألیف این کتابچه همکاری نمودند و همچنین از اساتید محترم پژوهشگاه خانمها دکتر مهناز لنگرانی، دکتر سیرین حسینی رنجبر، دکتر مژگان اسدی، دکتر نوشین شیرزاد و آقایان دکتر محمد بهمنی، دکتر ساسان شرقی، دکتر اکبر سلطانی، دکتر محسن خوش نیت نیکو، دکتر محمدرضا باجی، رانی و دکتر حمیدرضا آقایی که از تجربیات گرانقدر آن‌ها در تهیه کتابچه حاضر استفاده شده است، تقدیر و تشکر به عمل آید.

امید است که با یاری خداوند متعال، این اثر بتواند برای کنترل بهتر بیماری دیابت در بیماران مبتلا به این بیماری مفید باشد.

دکتر باقر لاریجانی

رئیس پژوهشگاه علوم غدد و متابولیسم
دانشگاه علوم پزشکی تهران

بهار ۱۳۹۸