



۲۰۶۶۵۲۷



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

تغذیه



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؟ (تغذیه/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 : ۲۴ص: مصور(رنگی)، جدول(رنگی)، نمودار(رنگی).
شابک : ۵-۳-۹۵۰۳۵-۶۲۲-۹۷۸-۵۰۰۰۰ ریال
وضعیت فهرست نویسی : فیپا
یادداشت : تهیه و تدوین باقر لاریجانی، انسیه نسلی اصفهانی، مریم پیمانی، کاملیا رامبد، ساسان شرقی.
موضوع : بیماران دیابتی — مراقبت
رده بندی کنگره: ۱۳۹۷ ۱۴۳/۱۴۳ RC۶۶۰
رده بندی دیویی: ۴۶۲/۶۱۶
شماره کتابشناسی ملی: ۵۴۴۲۱۵۰

راهنمای خودمراقبتی دیابت / تغذیه

نام کتاب :

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

ناشر:

بارانا

نوبت چاپ:

اول / ۱۳۹۸

شمارگان:

۱۰۰۰

دانش

لیتوگرافی، چاپ و صحافی:

وحید صادقیور

ناظر چاپ و گرافیکست:

۲۰۰۰۰۰ ریال

بهاء:



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

تهران، بزرگراه شهید چمران، خیابان جلال آل احمد، جنب بیمارستان دکتر شریعتی، پلاک ۱۰، کد پستی ۱۳۱۳۷ - ۱۴۱۱۷

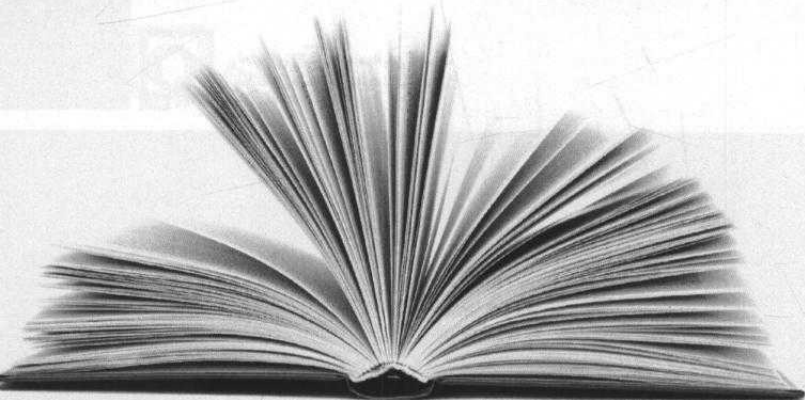
تلفن: ۸۸۲۲۰۰۷۲، فاکس: ۸۸۲۲۰۰۵۲، وب سایت: emri.tums.ac.ir، پست الکترونیکی: emri-osteoporosis@tums.ac.ir

978-622-95035-5-3



9 786229 503553





فهرست مطالب

- ♦ ۴ مقدمه
- ♦ اهمیت تغذیه سالم
- ♦ ۶ اهداف رژیم غذایی بیمار دیابتی
- ♦ ۸ محاسبه توده بدنی (BMI)
- ♦ ۸ ترکیبات مواد در مواد غذایی
- ♦ ۱۰ هرم مواد غذایی
- ♦ ۱۱ گروه های مواد غذایی
- ♦ ۱۶ نکات مهم
- ♦ ۱۷ برچسب مواد غذایی
- ♦ ۱۸ نکاتی پیرامون رژیم غذایی در دین دهران بارداری
- ♦ ۱۹ کلسترول بالا
- ♦ ۲۰ اهمیت زمان بندی مناسب مصرف
- ♦ ۲۱ نکات کاربردی برای رعایت مستمر رژیم غذایی
- ♦ ۲۴ سوالات رایج بیماران دیابتی

مقدمه

بسیاری از افراد غیر واگیر عوامل خطر مشترکی داشته و مداخله‌های بهداشتی برای تعدیل عوامل خطر، یکی از مهمترین و مؤثرترین روش‌های مقابله با این بیماری‌ها محسوب می‌شوند. بیماری‌های غیر واگیر دیابت شایع‌ترین بیماری متابولیک مزمن در جهان محسوب می‌شود و از سوی سازمان جهانی بهداشت، «همه‌گیری نهفته» لقب یافته است. مطالعات اخیر به وضوح نشان می‌دهد که تعداد بیماران مبتلا به دیابت ۶۴ میلیون تا سال ۲۰۴۰ پیش‌بینی می‌شود.

جمعیت بیماران مبتلا به دیابت در ایران نیز رو به افزایش است. بررسی روند تغییرات شیوع دیابت از سال ۲۰۰۵ تا ۲۰۱۰ نشان دهنده ۳۵/۱٪ افزایش شیوع دیابت در کشور بوده است. پیش‌بینی می‌شود تعداد بیماران مبتلا به دیابت در سال ۲۰۴۵ در ایران به بیش از ۹/۷ میلیون نفر افزایش یابد که در صورت عدم پیگیری درمان می‌تواند عوارض ناخوشایندی را برای بیمار، خانواده و هزینه قابل توجهی را به بخش خانواده‌ها، جامعه و نظام سلامت تحمیل کند. لذا حفظ و ارتقای سلامتی بیماران و پیشگیری از عوارض دیابت از اولویت‌های سیستم بهداشتی محسوب می‌شود. کنترل موفقیت‌آمیز دیابت به کمک مراقبت طولانی مدت (و در غالب موارد مادام‌العمر) از بیمار است و نقش بیمار به ویژه به کمک مراقبت مستمر و تغییر سبک زندگی، در کنترل بیماری از نقش تیم مراقبت پررنگ‌تر است. لذا آموزش بیمار و ارتقاء توانایی افراد جهت مراقبت از خود اهمیت فوق‌العاده‌ای می‌یابد.

بیماران دیابتی باید در بلندمدت، سبک زندگی خود را مانند برنامه‌ریزی و میزان فعالیت فیزیکی اصلاح نموده و به رژیم دارویی خود پایبند بمانند و هرگونه عارضه را به سرعت به پزشک خود اطلاع دهند. عوارض دیابت را هر چه سریع‌تر شناسایی و پیگیری کنند. جای تعجب ندارد که بسیاری از بیماران در انجام امور مربوط به کنترل بیماریشان مشکل داشته و در نتیجه شرایط نامطلوب‌تری را تجربه می‌کنند. 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 مناسب‌ترین راه درمان بیماری‌های مزمن است. در این شیوه، پزشک و بیمار هر دو مسئولیت تصمیم‌گیری و برنامه‌ریزی 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 مبتلای به دیابت جهت دریافت اطلاعات بیشتر در این زمینه می‌توانند به آدرس الکترونیکی <http://en.tum.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 محترم مرکز تحقیقات دیابت پژوهشگاه علوم غدد و متابولیسم دانشگاه علوم پزشکی تهران، خانم‌ها دکتر نسیلی 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 لنکرانی، دکتر شیرین حسینی رنجبر، دکتر مرگان اسدی، دکتر نوشین شیرزاد و آقایان دکتر محمد پورعلی، دکتر ساسان شرقی، دکتر اکبر سلطانی، دکتر محسن خوش نیت نیکو، دکتر محمدرضا حاجی ترانی 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