



۲۰۴۶۵۲۶



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

دیابت در گروه‌های سنی خاص



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؟ (دیابت در گروه‌های سنی خاص) / 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: ۱۲ ص: مصور (رنگی)، جدول (رنگی)، نمودار (رنگی).

شابک: ۴-۸-۹۵۰۳۵-۶۲۲-۹۷۸-۲۰۰۰۰۰ ریال

وضعیت فهرست نویسی: فیا

موضوع: مراقبت از سلامت شخصی

رده بندی کنگره: ۱۳۹۷: ۱۴۴/۱، ۶۶۰ RC

رده بندی دیویی: ۶۱۶/۴۶۲

شماره کتابشناسی ملی: ۵۴۴۲۱۴۸

نام کتاب: راهنمای خودمراقبتی دیابت / دیابت در گروه‌های سنی خاص

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

ناشر: بارانا

نوبت چاپ: اول / ۱۳۹۸

شمارگان: ۱۰۰۰

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: دانش

ناظر چاپ و گرافیک: وحید صادقیپور

بهاء: ۲۰۰۰۰۰ ریال



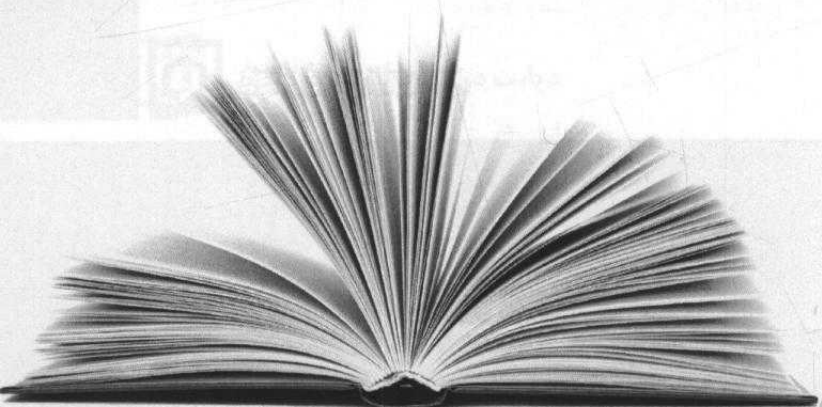
مرکز تحقیقات دیابت پژوهشگاه علوم غدد و متابولیسم، دانشگاه علوم پزشکی تهران:

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

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

978-622-95035-8-4





فهرست مطالب

- ◆ ۴ مقدمه
- ◆ ۶ دیابت در گروه‌های سنی خاص
- ◆ ۷ تفاوت‌های مهم بین سالمندان و جوانان دیابتی
- ◆ ۸ ریسک‌های کلی مربوط به سالمند دیابتی
- ◆ ۱۱ مراقبت‌های ویژه مربوط به سالمند دیابتی
- ◆ ۱۱ مراقبت از چشم
- ◆ ۱۲ مراقبت از پاها
- ◆ ۱۴ پانسمان‌های زین در درمان زخم پای دیابتی

مقدمه

بسیاری از افراد مبتلا به دیابت، عوامل خطر مشترکی داشته و مداخله‌های بهداشتی برای تعدیل عوامل خطر، یکی از مهمترین و مؤثرترین روش‌های مقابله با این بیماری‌ها محسوب می‌شود. در میان بیماری‌های غیر واگیر دیابت شایع‌ترین بیماری متابولیک مزمن در جهان محسوب می‌شود و از سوی سازمان جهانی بهداشت، «همه‌گیری نهفته» لقب یافته است. مطالعات زیر رو به رشد سریع این بیماری را نشان می‌دهد. به طوری که تعداد بیماران مبتلا به دیابت ۶۴ میلیون نفر 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 ۲۰۱۱ نشان می‌دهد که 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 اولیتهای سیستم بهداشتی محسوب می‌شود. کنترل موفقیت‌میز دیابت، نیازمند مراقبت طولانی مدت (و در غالب موارد مادام‌العمر) از بیمار است و نقش بیمه به دلیل ضرورت مراقبت مستمر و تغییر سبک زندگی، در کنترل بیماری از نقش تیم مراقبت پشتیبان 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 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 اولویت‌ها و 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 مندرج در این کتابچه‌ها، به هیچ وجه جایگزین درمان پزشکی نمی‌باشند. لازم به ذکر است که برای آرازدیابتی جهت دریافت اطلاعات بیشتر در این زمینه می‌توانند به آدرس الکترونیکی <http://emiliums.ac.ir> مراجعه نموده و یا از طریق تماس تلفنی با کلینیک تخصصی دیابت و بیماری‌های متابولیک ۴۵-۸۸۳۳۸۷۴۰-۲۱ جواب سؤالات خود را در زمینه دیابت دریافت نمایند.

در اینجا لازم است از همکاران مرکز تحقیقات دیابت پژوهشگاه علوم غدد و متابولیسم دانشگاه علوم پزشکی تهران، خانم‌ها دکتر سلی اصفهانی، مریم پیمانی، دکتر فاطمه بندریان و دکتر کاملیا رامید 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 علی، دکتر ساسان شرقی، دکتر اکبر سلطانی، دکتر محسن خوش نیت نیکو، دکتر محمدرضا بهاری، دکتر پیرانی و دکتر حمیدرضا آقایی که از تجربیات گرانقدر آن‌ها در تهیه کتابچه حاضر استفاده شد، 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