



۲۰۴۶۵۴۲



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

فعالیت بدنی



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؟ (فعالیت بدنی) / 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: ۱۶ ص.: مصور (رنگی)، جدول (رنگی)، نمودار (رنگی).

شابک: ۵۰۰۰ ریال ۷-۷-۳۵-۹۵-۶۲۲-۹۷۸:

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

موضوع: دیابت -- ورزش درمانی

ر. ب. دی کنگره: ۱۳۹۷ / ۱۴۵ / RC۶۶۰

رده بندی دیویی: ۶۱۶/۴۶۲

شماره کتابشناسی ملی: ۵۴۴۲۱۴۹

راهنمای خودمراقبتی دیابت / فعالیت بدنی نام کتاب:

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: ۲۰۰۰۰ 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

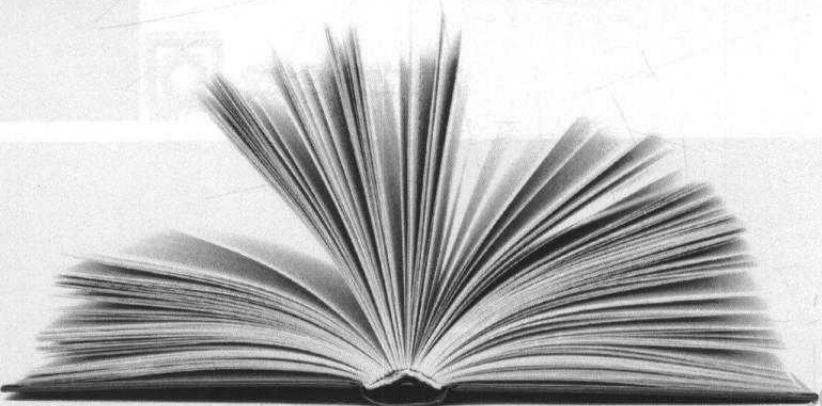
تلفن: ۸۸۲۲۰۰۷۲، نمابر: ۸۸۲۲۰۰۵۲، وب سایت: emri.tums.ac.ir، پست الکترونیکی: emri-osteoporosis@tums.ac.ir

978-622-95035-7-7



9 786229 503577





فهرست مطالب

- ۴ ♦ مقدمه
- ۶ ♦ فعالیت بدنی
- ۶ ♦ فعالیت بدنی منظم
- ۷ ♦ ورزش و سلامت نوع ۱
- ۸ ♦ ورزش و سلامت نوع ۲
- ۹ ♦ اثرات ورزش
- ۱۰ ♦ انتخاب فعال بدنی مناسب
- ۱۵ ♦ نکات مهم در برنامه ریزی ورزشی
- ۱۶ ♦ اقدامات لازم قبل از شروع ورزش
- ۱۷ ♦ نکات مهم هنگام ورزش
- ۱۸ ♦ بهترین زمان انجام ورزش
- ۱۸ ♦ اهمیت تکرار حرکات ورزشی
- ۱۹ ♦ مدت زمان انجام ورزش
- ۱۹ ♦ پیاده روی ورزش انتخابی در دیابت
- ۲۰ ♦ یک نمونه از برنامه پیاده روی

مقدمه

بیماری‌های غیر واگیر 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، «همه گیری نهفته» لقب یافته است. مطالعات اخیر، رو به رشد سریع این بیماری را نشان می‌دهد. به طوری که تعداد بیماران مبتلا به دیابت ۶۴۲ 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 ۲۰۱۱، نشان دهنده ۳۵/۱٪ افزایش شیوع دیابت در کشور بوده است. پیش‌بینی می‌شود تعداد بیماران دیابتی 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 دوش خانواده‌ها، جامعه و نظام سلامت تحمیل کند. لذا حفظ و ارتقای سلامتی بیماران و پیشگیری از عوارض دیابت از الویت‌های سیستم بهداشتی محسوب می‌شود. کنترل موفقیت‌آمیز دیابت، زمینه‌ساز مراقبت طولانی مدت (و در غالب موارد مادام‌العمر) از بیمار است و نقش بیمه، به بیمه سلامت، به تبع آن مراقبت مستمر و تغییر سبک زندگی، در کنترل بیماری از نقش تیم مراقبتی، رفتار، سلامت، لذا آموزش بیمار و ارتقاء توانایی افراد جهت مراقبت از خود اهمیت فوق‌العاده‌ای می‌یابد.

بیماران دیابتی باید در بلندمدت، سبک زندگی خود را مانند یک معاینه و میزان فعالیت فیزیکی اصلاح نموده و به رژیم دارویی خود پایبند بمانند و هرگونه دست‌انداختن به عوارض دیابت را هر چه سریع‌تر شناسایی و پیگیری کنند. جای تردید نیست که بسیاری از بیماران در انجام امور مربوط به کنترل بیماری‌شان مشکل داشته و 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 بودمراقبتی دیابت و راهنمایی‌های مفید جهت حمایت بیماران برای مشارکت در تنظیم اولویت‌ها و مانی‌گنجانده 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 مطرح‌شده در این کتابچه‌ها، به هیچ وجه جایگزین درمان پزشکی نمی‌باشند.

لازم به ذکر است که در صورتی جهت دریافت اطلاعات بیشتر در این زمینه می‌توانند به آدرس الکترونیکی <http://e-journals.tmu.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 محترم متخصصان دیابت پژوهشگاه علوم غدد و متابولیسم دانشگاه علوم پزشکی تهران، خانم‌ها دکتران نازی 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 شریین حسینی رنجبر، دکتر مؤگان اسدی، دکتر نوشین شیرزاد و آقایان دکتر محمد پژمان، دکتر ساسان شرقی، دکتر اکبر سلطانی، دکتر محسن خوش نیت نیکو، دکتر محمدرضا مهاجری 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