



۱۰۶۷۵۲۵



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

مشارکت بیماران در تصمیم گیری درمانی



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 ... / تهیه و تدوین باقر لاریجانی ... [و دیگران] ؛ [برای] پژوهشگاه علوم غدد و متابولیسم دانشگاه علوم پزشکی تهران.
مشخصات نشر: تهران: بارانا، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری: ۱۲ ص: مصور، جدول، نمودار.
شابک: ۹۵-۹۵۰۳۵-۶۲۲-۹۷۸-۲۰۰۰۰۰: ۲۰۰۰۰۰ ریال
وضعیت فهرست نویسی: فیپا
موضوع: مراقبت از سلامت شخصی
رده بندی کنگره: ۱۳۹۷ ۱۶/۳۶ الف/ RC۶۶۰
رده بندی دیویی: ۶۱۶/۴۶۲
شماره کتابشناسی ملی: ۵۴۴۲۵۵۷

نام کتاب: راهنمای خودمراقبتی دیابت / مشارکت بیماران در تصمیم گیری درمانی
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 صادقپور
بهاء: ۲۰۰۰۰۰ ریال



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

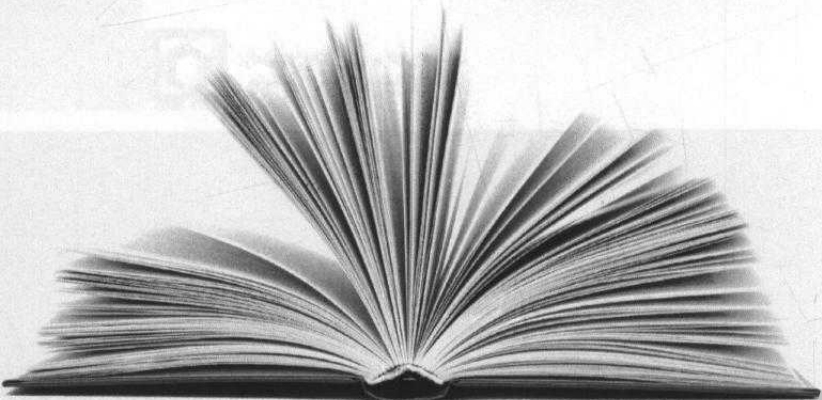
تهران، بزرگراه شهید چمران، خیابان جلال آل احمد، جنب بیمارستان دکتر شریعتی، پلاک ۱۰، کد پستی ۱۴۱۱۷-۱۳۱۳۷
تلفن: ۸۸۲۲۰۰۷۲، نمابر: ۸۸۲۲۰۰۵۲، وب سایت: emri.tums.ac.ir، پست الکترونیکی: emri-osteoporosis@tums.ac.ir

978-622-95035-9-1



9 786229 503591





فهرست مطالب

- ۶ ♦ مشخصات بیان در تصمیم‌گیری درمانی
- ۷ ♦ تعیین سطح قندخون هدف برای بیمار (هموگلوبین گلیکوزیله)
- ۸ ♦ فواید و مشکلات کنترل قندخون با مصرف داروهای پایین آورنده قند
- ۹ ♦ مشکلات کمبود انسولین
- ۱۰ ♦ داروهای پایین آورنده قندخون چگونه بر بدن شما اثر می‌گذارند
- ۱۱ ♦ مقدار هدف سطح قندخون (هموگلوبین گلیکوزیله)
- ۱۳ ♦ اطلاعاتی درباره داروهای کنترل قندخون
- ۱۶ ♦ چه مواردی در انتخاب دارو برای شما تاثیر می‌گذارد

مقدمه

بیماری‌های غیر واگیر عوامل خطر مشترکی داشته و مداخله‌های بهداشتی برای تعدیل عوامل خطرزا، 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 اخیر، روند رشد سریع این بیماری را نشان می‌دهد. به طوری که تعداد بیماران مبتلا به دیابت ۶۴۲ 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 ۲۰۱۰ نشان دهنده ۳۵/۱٪ افزایش شیوع دیابت در کشور بوده است. پیش‌بینی می‌شود تعداد بیماران مبتلی 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 به‌وش 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 به‌یادماندگی، در کنترل بیماری از نقش تیم مراقبت، رفتار بیمار، لذا آموزش بیمار و ارتقاء توانایی افراد جهت مراقبت از خود اهمیت فوق‌العاده‌ای می‌یابد.

بیماران دیابتی باید در بلندمدت، سبک زندگی خود را مانند برآمده‌ای و میزان فعالیت فیزیکی اصلاح نموده و به رژیم دارویی خود پایبند بمانند و هرگونه تغییرات بر ظهور 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 هیچ‌گاه شرایط نامطلوب‌تری را تجربه نمی‌کنند. 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 کیفیت 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 مطرح شده در این کتابچه‌ها، به هیچ وجه جایگزین درمان پزشکی نمی‌باشند.

لازم به ذکر است که بیماران دیابتی، جهت دریافت اطلاعات بیشتر در این زمینه می‌توانند به آدرس الکترونیکی <http://e-journal.tums.ac.ir> مراجعه نموده و یا از طریق تماس تلفنی با کلینیک تخصصی دیابت و بیماری‌های غدد **۰۲۱-۸۸۳۳۸۷۴۰-۴۵** جواب سؤالات خود را در زمینه دیابت دریافت نمایند.

در اینجا لازم است از همکاران محترم در تحقیقات دیابت پژوهشگاه علوم غدد و متابولیسم دانشگاه علوم پزشکی تهران، خانم‌ها دکتر آریا 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 مژگان اسدی، دکتر نوشین شیرزاد و آقایان دکتر محمد پژمان، دکتر ساسان شرقی، دکتر اکبر سلطانی، دکتر محسن خوش نیت نیکو، دکتر محمدرضا مؤمنی نهبی 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