



Gabric

گابریک



کتابچه کنترل آسان

دیابت



Of Easy Control

Diabetes Booklet

کتابچه آموزشی رایگان

چاپ هفتم

SAMPLE

کنترل آسان دیابت برای همیشه

۲	 مقدمه
۴	 دیدگاه جدید برای کنترل دیابت
۵	 هدف از این کتابچه
۶	 گام اول: شناخت دیابت
۱۶	 گام دوم: شناخت القای دیابت
۱۸	 گام سوم: مدیریت دیابت
۲۹	 گام چهارم: مراقبت های دوره ای
۳۰	 از همین امروز شروع کنید
۳۱	 کمک بیشتر برای کنترل دیابت
۳۲	 سفیر دیابت باشید
۳۳	 مراجع علمی
۳۴	 جداول کنترل دیابت
۳۶	 معرفی انجمن دیابت گابریک

SAMPLE

دیدگاه جدید برای کنترل دیابت



در دیدگاه جدید که حاصل آخرین تحقیقات دانشمندان است، نقش کلیدی در کنترل دیابت و پیشگیری از عوارض را فرد دیابتی، شخصاً بر عهده دارد.

فرد دیابتی



پزشک



مدرس دیابت

در این روش، تیمی به نام «تیم مدرسین دیابت»، به کمک فرد دیابتی و پزشک معالج او می آیند. وظایفی نظیر راهنمایی و کمک برای تنظیم یک رژیم غذایی صحیح و آموزش تمرینات ورزشی مناسب و نیز حمایت و پشتیبانی روحی فرد از هر لحاظ بر عهده این تیم آموزشی است. به کمک این تیم، فرد دیابتی پاسخ تمام سوالات و ابهامات خود را می یابد. طبق استاندارد فدراسیون جهانی دیابت، هر فرد دیابتی باید سالانه حداقل ۱۵ ساعت آموزش ببیند. بر اساس تحقیقات انجام شده، وجود یک تیم حرفه ای از مدرسین دیابت و شرکت در کلاس آموزشی در کنار راهنمایی های پزشک، باعث کاهش بسیار زیاد عوارض دیابت و افزایش سلامت روحی و جسمی فرد دیابتی می گردد. مطابق توصیه های انجمن دیابت آمریکا، کنترل دیابت وظیفه یک گروه است و فرد دیابتی در مرکز این گروه قرار دارد.

هدف از این کتابچه



با کمک گرفتن از اطلاعات موجود در این کتابچه، شما مختصراً با دیابت آشنا می شوید. ولی هرگز انتظار نداشته باشید که تمام اطلاعات موجود در ده ها جلد کتاب را تنها با خواندن کتابچه ای کوچک بدست آورید. این کتابچه در واقع آغاز راه است. برای کنترل آسان دیابت باید همواره به دنبال افزایش دانش خود باشید. کلاس های آموزشی انجمن دیابت گابریک، مسیر آموختن را برای شما آسانتر می کند. همچنین ما می کوشیم در فصل نامه هایی که از طریق پست در اختیار همه اعضای گابریک قرار می گیرد، آخرین خبرها و نتیجه آخرین پژوهشها در زمینه دیابت را در اختیارتان بگذاریم.

در این کتابچه، چهار گام برای کنترل آسان دیابت تعریف شده است. بکار گیری صحیح این چهار گام، شما را در مقابل عوارض دیابت بیمه می کند.

- ۱- در گام اول، شما با مفاهیم پایه دیابت آشنا می شوید.
- ۲- در گام دوم، شما با الفبای کنترل دیابت آشنا می شوید. (یاد می گیرید جهت جلوگیری از عوارض دیابت، باید قند، چربی و فشار خون را کنترل کرد)
- ۳- در گام سوم، شما با پایه های مدیریت و کنترل دیابت آشنا می شوید. (تغذیه، فعالیت جسمانی، اندازه گیری شخصی قند خون و دارو)
- ۴- در گام چهارم، شما با آزمایش های دوره ای و مراقبت های شخصی جهت پیشگیری از عوارض دیابت آشنا می شوید.



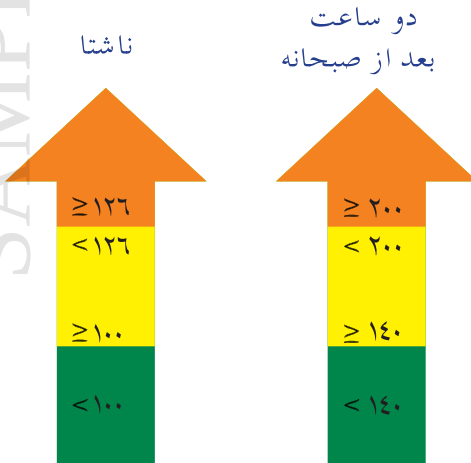
گام اول: شناخت دیابت



۶ چرا قند خون بالا می رود و دیابت به وجود می آید؟

انسولین یکی از هورمون های بدن است که از طریق سلول های بتا (جزایر لانگرهانس) در لوزالمعده ترشح می گردد. انسولین، وظیفه انتقال قند داخل خون به درون سلول و تبدیل آن به انرژی را بر عهده دارد. در برخی از افراد دیابتی، تمام یا بخشی از سلول های بتا از بین رفته اند که نتیجه آن کاهش یا قطع ترشح انسولین است. در حالی که در بدن برخی دیگر، انسولین به مقدار کافی ترشح می شود ولی انسولین تولید شده به خوبی عمل نمی کند. لذا در افراد دیابتی، غلظت گلوکز (قند) در داخل خون زیاد می گردد و اصطلاحاً قند خون بالا می رود.

۶ نحوه تشخیص دیابت



- قند خون ناشتای کمتر از ۱۰۰ نشانه عدم ابتلا به دیابت و قند خون ناشتای بیشتر از ۱۲۶ نشانه دیابت می باشد. همچنین قند خون ناشتای ۱۰۰ تا ۱۲۶ را اصطلاحاً پیش دیابت می گویند.

- چنانچه قند خون دو ساعت پس از صرف صبحانه اندازه گیری شود، عدد کمتر از ۱۴۰ در افراد غیر دیابتی و عدد بزرگتر از ۲۰۰ در افراد مبتلا به دیابت و عدد بین ۱۴۰ تا ۲۰۰ در افراد مبتلا به پیش دیابت نشان داده می شوند.

گام دوم: شناخت القای دیابت



با کنترل القای دیابت، می توان بروز عوارض را بسیار کاهش داد. برای جلوگیری از عوارض دیررس دیابت، کنترل سه عامل قند، چربی و فشار خون بسیار کلیدی می باشد. القای دیابت عبارتند از:

الف. هموگلوبین ای-وان-سی (HbA1c)

نشان دهنده میانگین قند خون در سه ماه گذشته است. مقدار هدف این آزمایش برای بیشتر افراد دیابتی زیر ۷٪ است. بالا بودن قند خون به معنای وجود خطر ابتلا به عوارض قلبی عروقی، کلیوی، چشمی و پای دیابتی خواهد بود. ممکن است مقدار هدف برای شما متفاوت باشد. از پزشک خود پرسید و در جدول کنترل دیابت در انتهای این جزوه یادداشت کنید. هر فرد دیابتی برای بررسی وضعیت کنترل قند خون در سه ماه گذشته باید این آزمایش را انجام دهد. از آنجایی که روش های گوناگونی برای این تست در آزمایشگاه وجود دارد، به میزان مرجع تعریف شده در برگه آزمایشگاه توجه کنید.



ب. فشار خون

مقدار هدف فشار خون برای اکثر افراد دیابتی زیر ۱۳۰/۸۰ است. فشار خون بالا صدمات شدیدی به قلب می رساند. احتمال حمله قلبی و نارسایی کلیه را افزایش می دهد. ممکن است مقدار هدف برای شما متفاوت باشد. از پزشک خود پرسید و در جدول کنترل دیابت در انتهای این جزوه یادداشت کنید.



گام سوم: مدیریت دیابت

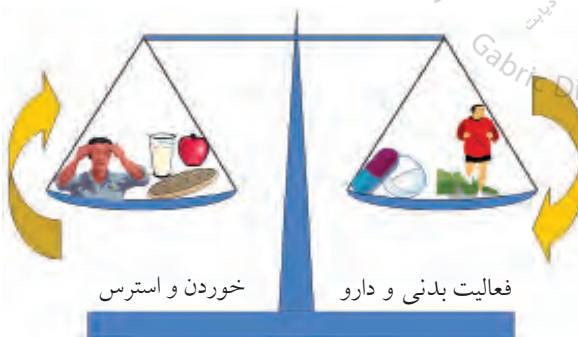


منظور از مدیریت دیابت، حفظ میزان قند خون در حد طبیعی می باشد (نه پایین تر و نه بالاتر). لازم به ذکر است که حفظ چربی و فشار خون در حد طبیعی نیز نقش بسیار مهمی در کاهش عوارض دیابت بر عهده دارد.

در این گام به دنبال پاسخ این سوال هستیم که چگونه می توانیم قند را در مقدار قابل قبول کنترل نماییم.

چه عواملی قند خون را بالا می برد؟ چه عواملی قند خون را پایین می آورد؟

استرس و غذا خوردن، دو عامل اصلی بالا برنده قندخون هستند. در حالی که فعالیت بدنی و دارو دو عامل اصلی پایین آورنده قند خون می باشند. البته از نقش هورمون ها نیز در نوسانات قند خون، نباید چشم پوشی کرد. عوامل بالا برنده و پایین آورنده قند خون همانند دو کفه ترازو عمل می کنند. به این معنی که اگر این دو کفه هم وزن باشند، شما کنترل مناسبی خواهید داشت. اما اگر وزن هر کدام از این دو کفه از تعادل خارج شود، قند شما نیز از تعادل خارج خواهد شد. شکل زیر، این مساله را بهتر نشان می دهد.



کنترل دقیق دیابت به معنای حفظ کفه های این ترازو در حالت تعادل می باشد. اگر کفه سمت چپ سنگین تر شود (شما زیاد بخورید و یا استرس زیادی داشته باشید)، قند بالا می رود. در حالیکه، اگر کفه سمت راست سنگین شود (ورزش کنید و دارو مصرف نمایید)، قند پایین می آید.

گام چهارم: مراقبت های دوره ای



من علائم مربوط به هیچ بیماری خاصی را ندارم و احساس ناراحتی یا بیماری نیز نمی کنم، آیا نیازی به مراجعه به پزشک دارم؟

افراد دیابتی حتی اگر علامت یا بیماری خاصی نداشته باشند، باید این موارد را انجام دهند:

- مراجعه به چشم پزشک ۱ بار در سال برای معاینه ته چشم (شبکیه) با ذکر دیابتی بودن
- مراجعه به پزشک قلب ۱ تا ۲ بار در سال حتی بدون داشتن هیچ گونه ناراحتی
- مراجعه به دندانپزشک ۱ بار در سال حتی بدون داشتن هیچ گونه ناراحتی
- مراجعه مداوم به پزشک دیابت (حداقل هر ۳ ماه یک بار)



آزمایشهای دوره ای

آزمایشهای دوره ای شامل سه آزمایش کلیدی می شود که هر فرد دیابتی ملزم به انجام آن بوده و پزشک نیز آنها را به شما توصیه خواهد نمود. انجام دوره ای این آزمایشها کمک می کند که از بروز عوارض پیشگیری کرده و کیفیت کنترل دیابت خود را ارزیابی نماییم. این آزمایشها عبارتند از:

- آزمایش چربی خون
- آزمایش میکروآلبومین ادرار
- آزمایش هموگلوبین ای وان سی (HbA1c)



برای کنترل دیابت کمک بیشتری می خواهید؟

در صورتیکه برای کنترل بهتر دیابت به اطلاعات بیشتری احتیاج دارید می توانید مجموعه کتابهای «انجمن دیابت گابریک» را مطالعه نمایید یا در کلاسهای این مرکز شرکت نمایید.

واقعاً خنده دار است که بخواهم برای آشنایی با دیابت به کلاس آموزشی بروم!!!

آیا تا به حال پای درد دل افرادی نشسته اید که به علت بی توجهی شان به قند خون های بالا، با زخم، عفونت و قطع پایشان مواجه گشته اند؟ یا کسانی که در سن کم نابینا شده اند؟ آیا تا به حال پای صحبت خانم ها و یا آقایانی نشسته اید که همسرانشان به علت ابتلا به دیابت، دچار سکت قلبی شده باشند؟ پس... دیابت را جدی بگیرید! اکثر این افراد می گویند، ای کاش زودتر می دانستیم... ای کاش کسی بود که ما را راهنمایی می کرد... ای کاش...

در حقیقت می توان گفت که کنترل دیابت بسیار ساده است اگر آن را به خوبی یاد بگیریم. ولی باید دقت داشته باشیم که عوارض دیابت هم با هیچ کس، تعارف ندارد.

امروزه در کشورهای پیشرفته، هر فرد دیابتی، سالانه حدود ۱۵ ساعت آموزش می بیند. در کشور ما، شرکت در کلاس های آموزشی دیابت، رویداد تازه و مهمی است که گسترش روز افزون آن، موجب آشنایی افراد دیابتی با این مسئله مهم گشته است. با شرکت در کلاس های آموزش دیابت و مطالعه کتاب های مختلف، در طول این مسیر ما همواره به شما کمک خواهیم کرد. در حقیقت ما به عنوان مدرسین دیابت، در همه موارد همچون یک دوست، دست شما را خواهیم گرفت تا شما نیز بتوانید مانند تک تک اعضای این مجموعه، تحت نظر پزشک معالجتان مشکل دیابت را برای همیشه حل نمایید.

با شرکت در کلاس دیابت (دوره مقدماتی)، اولین گام را به سوی کنترل مطلوب دیابت خود برداریم. شرکت در دوره مقدماتی برای تمام افراد دیابتی به همت نیکوکاران پشتیبان این انجمن «رایگان» میباشد.

پیوست ۱

جدول کنترل دیابت

هموگلوبین ای-وان-سی				سه ماه یک بار
هدف: زیر ۷٪				
تاریخ				
نتیجه				
فشار خون				هر مراجعه به پزشک
مقدار هدف: ۱۳۰/۸۰				
تاریخ				
نتیجه				
ال-دی-ال				سالی یک بار
مقدار هدف: زیر ۱۰۰				
تاریخ				
نتیجه				
اچ-دی-ال				سالی یک بار
مقدار هدف: بالای ۴۰				
تاریخ				
نتیجه				
وزن				هر مراجعه به پزشک
مقدار هدف من:				
تاریخ				
نتیجه				

معرفی انجمن دیابت گابریک

۶ مقدمه

تلخی قند برای بسیاری پوشیده و برای بسیاری آشکار است. کسانی که شاهد قطع پا، نابینایی، دیالیز و سکتة قلبی نزدیکان خود در اثر دیابت بوده اند، با واژه عوارض دیابت آشنایی کامل دارند.

۷ آیا هر کسی که دیابت دارد محکوم به یک سرنوشت تلخ است؟

پاسخ این سوال، منفی است. امروزه با پیشرفته علم و تکنولوژی، فرد دیابتی در صورت کنترل صحیح می تواند حتی سالم تر از افراد دیگر زندگی کند. سوال دیگری که مطرح است این است که:

۸ پس چرا بیش از نیمی از افراد دیابتی، نمی توانند این بیماری را بطور صحیح کنترل نمایند؟

بسیاری از افراد دیابتی، علیرغم مراجعه به بهترین پزشکان و استفاده از داروهای استاندارد، در کنترل دیابت ناموفق هستند. در اینجا یک خلاء بزرگ وجود دارد. این خلاء همان ایجاد انگیزه، آموزش و توانمند سازی فرد دیابتی می باشد. این بدین معناست که یک فرد دیابتی نیاز به یک مرجع دارد تا به او انگیزه بدهد، پاسخ سوالات بشمار او در مورد بیماری اش را بدهد، او را به سمت فعالیت بدنی و ورزش سوق دهد. او را به دوستان دیابتی برای به اشتراک گذاشتن تجربه ها نزدیک سازد.

او را با اطلاعات به روز و مفید علمی آشنا سازد تا در کنار پزشک معالج، کنترل موثرتری به وجود آید. این مرجع را با تاسیس انجمن دیابت گابریک به وجود آوردیم.

