



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی، درمانی تهران
معاونت بهداشت

شش اصل برای کنترل دیابت در زندگی

مراقبت خوب از بیماری دیابت احساس بهتری به شما می دهد و شانس ابتلا به عوارض ناشی از بیماری را بسیار کاهش می دهد.



اصل اول - دیابت انواع گوناگونی دارد:

شایع ترین نوع آن دیابت نوع دو (دیابت بالغین) است . که با ورزش ، رعایت رژیم غذایی ، کم کردن وزن و استفاده از قرص های خوراکی پایین آورنده قند خون کنترل می شود . گاهی اوقات برای کنترل آن از انسولین هم استفاده می گردد.

اکثر افرادی که به دیابت نوع دو مبتلا هستند علامت خاصی ندارند و حتی متوجه بیماری خود نیستند.

- اصل پنجم- بررسی دوره ای
- ** انجام آزمایش قند حداقل هر سه ماه
- ** انجام آزمایش Hb A1C هر سه ماه
- ** انجام آزمایش چربی خون حداقل هر شش ماه
- ** انجام آزمایش برای بررسی کلیه ها حداقل سالیانه (انجام آزمایش پروتئین ادرار ۲۴ ساعته ، اندازه گیری کراتینین)
- ** بررسی آنزیم های کبدی
- ** کنترل فشار خون در هر ویزیت
- ** تهیه نوار قلبی
- ** مراقبت از پاها با کنترل روزانه آنها . هر گونه تغییر در پا را به تیم درمان سرعیا اطلاع دهید. (بررسی پا توسط تیم درمان در هر ویزیت می بایست انجام شود.)
- ** کنترل روزانه لثه و دندان ها - هر گونه تغییر را به دندانپزشک خود اطلاع دهید. (سالانه حداقل دو بار ویزیت دندانپزشک)
- ** هر گونه تغییر بینایی نیز احتیاج به بررسی فوری دارد. (سالانه حداقل یک بار ویزیت چشم پزشک)

اصل ششم- پیشگیری از مشکلات طولانی مدت دیابت:

- پیشگیری از عوارضی نظیر :
- ** حمله قلبی
- ** سکته مغزی
- ** مشکلات چشم
- ** مشکلات کلیوی
- ** آسیب عصبی
- ** اختلال در خونرسانی به اندام ها و بویژه اندام تحتانی و حتی قطع عضو
- ** بیماریهای لثه و دندان

Hb A1C: برای بررسی این مورد نمونه خون تهیه می شود که میزان متوسط قند خون را طی ۳ ماه گذشته نشان می دهد و نشان دهنده نحوه کنترل قند خون فرد خواهد بود.



اصل سوم - کنترل خوب قند خون، فشار خون و چربی :

این بیماری بر روی اکثر قسمت های بدن اثر می گذارد، پس برای حفظ سلامتی لازم است تا نکات زیر رعایت شود.

- ** رژیم غذایی طراحی شده برای شما
- ** فعالیت بدنی روزانه
- ** دستورات دارویی تجویز شده

اصل چهارم - اهداف درمانی برای کنترل دیابت

نام آزمون	کنترل ایده آل	مقدار قابل قبول	کنترل نامطلوب
علائم دیابت	از بین بروند	از بین بروند	موجود باشد
قند ناشتا	۷۰-۱۲۰ میلیگرم /دسی لیتر	کمتر از ۱۴۰ میلی گرم /دسی لیتر	بیشتر از ۱۴۰ میلی گرم /دسی لیتر
قند خون ۲ ساعت پس از مصرف غذا	۹۰-۱۴۰ میلی گرم /دسی لیتر	کمتر از ۱۶۰ میلی گرم /دسی لیتر	بیشتر از ۱۶۰ میلی گرم /دسی لیتر
A1C	در محدوده طبیعی برحسب روش آزمایش	۱٪ بیشتر از محدوده طبیعی برحسب روش آزمایش	۱٪ بیشتر از محدوده طبیعی برحسب روش آزمایش
کلسترول	کمتر از ۱۸۵ میلی گرم /دسی لیتر	۱۸۵-۲۰۰ میلی گرم /دسی لیتر	بیشتر از ۲۰۰ میلی گرم /دسی لیتر
تری گلیسیرید	کمتر از ۱۵۰ میلی گرم /دسی لیتر	کمتر از ۲۰۰ میلی گرم /دسی لیتر	بیشتر از ۲۰۰ میلی گرم /دسی لیتر
HDL	مرد: بیشتر از ۴۵ میلی گرم /دسی لیتر زن: بیشتر از ۵۰ میلی گرم /دسی لیتر	مرد: ۳۵-۴۵ میلی گرم /دسی لیتر زن: ۴۵-۵۰ میلی گرم /دسی لیتر	کمتر از ۳۵ میلی گرم /دسی لیتر کمتر از ۴۵ میلی گرم /دسی لیتر
LDL	کمتر از ۱۰۰ میلی گرم /دسی لیتر	کمتر یا مساوی ۱۳۰ میلی گرم /دسی لیتر	بیشتر از ۱۳۰ میلی گرم /دسی لیتر
فشارخون	کمتر یا مساوی ۱۲۰/۸۰ میلی متر جیوه	کمتر یا مساوی ۱۳۰/۸۰ میلی متر جیوه	بیشتر از ۱۳۰/۸۰ میلی متر جیوه

چه کسانی بیشتر به دیابت بالغین مبتلا می شوند؟

۱- افراد بالای ۴۰ سال

۲- افراد بالای ۳۰ سال به همراه :

الف- اضافه وزن یا چاقی : $BMI \geq 25$

ب- سابقه دیابت در فامیل درجه یک خود دارند (پدر، مادر، خواهر، برادر)

ج- دارای فشار خون بالاتر از ۱۴۰/۹۰ میلی متر جیوه

د- خانم هایی که سابقه دو بار یا بیشتر سقط خودبخودی، مرده زایی یا زایمان نوزاد با وزن بیشتر از ۴ کیلو گرم دارند.

ه- علائمی نظیر پرخوری، پر نوشی، پر ادراری، تاری دید، خارش پوست

۳- زنان باردار

درمان به موقع و مناسب می تواند از بوجود آمدن عوارض و مشکلات ناشی از آن جلوگیری نماید .

اصل دوم- ارائه یک برنامه مراقبتی منظم برای دیابت شما :

چک لیست زیر می تواند نحوه کنترل دیابت را به شما آموزش دهد.

** تیم دیابت شما را بطور مرتب ویزیت نماید.(حداقل هر سه ماه یکبار در صورتیکه قند شما کنترل باشد)

** بطور مرتب و با اطمینان برنامه درمان را اجرا نمایند و اگر نمی توانید با تیم درمان مشورت کنید تا در تغییر برنامه به شما کمک نمایند. بویژه راهنمایی برای بهبود بخشیدن به نتایج بررسی های مختلف (گلوکز یا قند ،هموگلوبین، A1C و چربی خون)

** کنترل فشار خون

** انجام فعالیت فیزیکی منظم

** در صورت لزوم ترک مصرف دخانیات

من ویزیت می شوم به وسیله :

** پزشک قلب و عروق حداقل دو بار در سال

** چشم پزشک حداقل سالیانه و گزارش بلافاصله هر گونه تغییر بینایی

** پزشک داخلی اعصاب سالیانه

** مشاوره با متخصص غده

** فوق تخصص کلیه حداقل سالانه برای بررسی سلامت کلیه