

به نام خدا



وظایف تیم مراقبت بهداشتی

دکتر محمد افخمی اردکانی- مرکز تحقیقات دیابت یزد

تهیه شده در فصلنامه پیام دیابت- انجمن دیابت ایران

در شماره گذشته پیام دیابت، بخش "روانشناسی دیابت"، در مورد "سازگاری با دیابت"، مطالبی ارائه گردید از جمله این که برای مراقبت بهتر از دیابت، علاوه بر فرد دیابتی، تیم مراقبت بهداشتی نیز لازم است طی همکاری صمیمانه، مواردی را برای دیابتی فراهم سازند. در این شماره به این موارد می‌پردازیم.

برنامه درمان و اهداف مراقبت از خود

تیم مراقبت بهداشتی باید موارد زیر را به دیابتی ارائه کنند:

- توصیه‌های فردی در مورد تغذیه صحیح از قبیل غذا، میزان و زمان غذا خوردن
- توصیه‌های لازم در مورد فعالیت‌های جسمی
- مقدار، زمان و چگونگی مصرف قرص یا انسولین
- تعیین هدف برای مقدار طبیعی گلوکز خون، چربی‌های خون، فشار خون و وزن مناسب.

ارزیابی منظم

در هر ویزیت، عضو تیم بهداشتی شما باید:

- نتایج پایش‌های انجام شده توسط خودتان و درمان فعلی را مرور کنند.
- در مورد اهداف شما صحبت کنند و در صورت لزوم تغییرات لازم را اعمال نمایند.
- در مورد هر گونه مشکل یا پرسش با شما گفتگو کنند.
- هر سه ماه یک بار آزمایش HbA<sub>1c</sub> را تکرار، و نتایج آن را بررسی نمایند.
- آموزش دیابت را تداوم بخشند.

توجه داشته باشید که لازم است حداقل يك بار در سال موارد زیر را با کمک تیم مراقبت بهداشتی

بررسی کنید:

- چشم و بینایی
- عملکرد کلیوی (قسمت‌های خون و ادرار)
- پاها
- يك عامل بیماری قلبی مثل فشار خون.
- چربی‌های خون و عادت سیگار کشیدن
- و روش‌های تزریق آزمایشاتی که خود انجام می‌دهید
- عادات غذایی شما

تداوم آموزش

موارد زیر، گزینه‌های مهمی هستند که شما باید در مورد آنها اطلاعات خود را افزایش دهید

- دلیل کنترل گلوکز خون
- چگونگی کنترل سطوح گلوکز خون شما به وسیله تغذیه صحیح، فعالیت جسمی، قرص‌ها، و یا انسولین
- چگونه می‌توانید به وسیله تست‌های ادرار یا خون (پایش توسط خود فرد) کنترل خود را امتحان کنید و چگونه بر اساس نتایج آن، عمل نمایید.
- چگونگی پیشگیری و یا درمان علائم سطوح پائین و بالای گلوکز خون و کتوزیس.
- کارهای لازم هنگام بروز سایر بیماری‌ها.
- جلوگیری از عوارض طولانی مدت شامل آسیب احتمالی به چشم‌ها، اعصاب، کلیه‌ها، پاها و سفت شدن عروق شریانی.
- نحوه هماهنگی متغیرهای روش زندگی مثل ورزش، مسافرت و فعالیت‌های اجتماعی.

موقعیت‌های خاص

شما باید در شرایط خاص به مراقبت و اطلاعات لازم دسترسی داشته باشید. مخصوصاً اگر در حدود سنی خاصی چون کودکی، نوجوانی یا کهنسالی به سر می‌برید، یا این که بارداری و یا در حال برنامه‌ریزی برای بارداری هستید، در این صورت، اغلب ماه‌های ابتدایی پس از تشخیص دیابت، باید مراقب خود باشید. به خاطر داشته باشید شما نمی‌توانید همه چیز را طی این دوره زمانی یاد بگیرید، یادگیری در مابقی عمر شما ادامه خواهد داشت.

اگر شما در مورد چشم‌ها، کلیه‌ها، پاها، عروق خونی یا قلب خود با مشکل مواجهید، باید قادر باشید فوراً به متخصص مراجعه کنید. به علاوه، شما باید در مورد این که در موارد اورژانسی چه اقداماتی انجام دهید، اطلاعات واضحی دریافت کنید.

#### وظیفه شما

شما باید یاد بگیرید که هر روز دیابت خود را کنترل کنید. هر چه بیشتر در مورد دیابت خود بدانید، این کار آسان‌تر خواهد بود. در مورد مراقبت از خود آموزش ببینید و تمرین کنید، از جمله درباره آزمایش گلوکز خون توسط خودتان و یادگیری این که چگونه رژیم درمانی خود را طبق نتایج تغییر دهید.

- به طور منظم پاهای خود را معاینه کنید.
- سبک مناسب زندگی را دنبال کنید که شامل انتخاب غذای درست، حفظ وزن مناسب، انجام منظم ورزش و پرهیز از سیگار کشیدن است.
- بدانید چه هنگام باید با تیم بهداشتی تماس بگیرید.
- در مورد هر گونه سؤال و نظر با تیم بهداشتی خود تماس داشته باشید. سئوال‌های شما باید از قبل آماده باشد و اگر پاسخ برای شما روشن نبود مجدداً سؤال کنید.
- با تیم مراقبت خود صحبت کنید و با سایر مبتلایان به دیابت و انجمن ملی و محلی دیابت خود ارتباط برقرار نمایید.
- کتاب‌ها و یا جزوه‌هایی را که در مورد دیابت است و توسط تیم بهداشتی و انجمن دیابت فراهم شده است، مطالعه کنید.
- مطمئن شوید خانواده و دوستانتان در مورد نیازهای یک دیابتی از اطلاعات کافی برخوردار هستند.

اگر احساس کردید امکانات و مراقبت کافی وجود ندارد که به شما در مدیریت دیابت کمک کند در آن صورت با انجمن ملی و یا انجمن محلی دیابت خود تماس بگیرید.

**به خاطر داشته باشید:** مراقبت از دیابت يك کار گروهی متشکل از پزشك شما و پرسنل آموزش دهنده دیابتی است. ممکن است در تیمهای مختلف مراقبت دیابت، در مورد برخی جنبه‌های مراقبت از دیابت (البته در جزئیات) اختلاف نظر وجود داشته باشد، اگر چه اغلب تیمها در مورد اصول کلی مراقبت از دیابت توافق دارند.

همیشه با تیم مراقبت دیابت خود در تماس باشید و هر گونه سئوالی که در مورد مشکلات خود دارید از آنها بپرسید.

وب سایت انجمن دیابت ایران : [www.ir-diabetes-society.com](http://www.ir-diabetes-society.com)