



Information prescription (نسخه اطلاعاتی)

Diabetes – questions and answers

بیماری قند، پرسش و پاسخ

Changes to medication

تغییر داروها

What does this mean for me?

این موضوع چه معنی برای من دارد؟

بیماری قند حالتی است که در آن مقدار گلوکز (قند) خون بدلیل اینکه بدن نمی تواند آن را بدرستی بکار ببرد، خیلی بالا است.

ممکن است که شما مجبور بشوید که غذاهای متفاوتی را انتخاب بکنید، در صورت لزوم فعالتر شده و وزن خود را کم کنید، همچنین قرارهای بیشتری با دکتر خود داشته باشید و شاید لازم باشد که سطح گلوکز خون خود را در خانه اندازه بگیرید.

نگهداشتن سطح گلوکز، فشار و چربی خون تان در نزدیک ترین حد به مقدار عادی، می تواند به شما کمک کند که زندگی کامل و فعالی داشته باشید.

چرا داروهای من عوض شده اند؟

بیماری قند حالتی پیشرونده دارد و علیرغم حفظ یک رژیم غذایی سالم، فعالیت های بدنی و مصرف مرتب داروهایتان، ممکن است لازم باشد که برای کنترل بهتر بیماری تان و جلوگیری از مشکلات طولانی مدت آن داروهایتان تغییر کند.

داروهای جدید چکار می کنند؟

اطلاعات درباره داروها و اینکه آنها چکار می کنند را می توان در وب-سایت کنسرسیوم داروهای الکترونیکی (Electronic Medicines Consortium -EMC) پیدا کرد. اگر سوالاتی درباره هرکدام از این محصولات دارید و نسبت به موضوع های جداگانه بهداشتی یا درمان بیماری قند خود نگران هستید، لطفا با تیم مراقبت بیماری قند خود مشاوری کنید. انواع اصلی داروها عبارتند از:

- بیگوآنید (Biguanide)، (متفورمین - Metformin): این داروها به دو طریق کار می کنند - مانع تولید گلوکز توسط کبد شده و نیز با کمک به انتقال گلوکز توسط انسولین بطور موثرتر به ماهیچه ها و سلول های چربی، مقاومت در مقابل انسولین را از بین می برند.
- سولفونیلیراس (Sulphonylureas): این نوع داروها از طریق تحریک سلول های پانکراس جهت تولید انسولین بیشتر، کار می کنند. آنها همچنین کمک می کنند که انسولین بطور موثرتری در بدن کار کند.
- پراندیال (Prandial) تنظیم کننده گلوکز: اینها از طریق تحریک پانکراس برای تولید بیشتر انسولین کار می کنند.
- تیازولیدینون (Thiazolidinediones)، (گلپیتازونس - glitazones): اینها خانواده جدیدی از قرص ها هستند که کمک می کنند تا بدن از انسولین خود بطور موثرتری استفاده کند.

- آلفا گلوکوسیداز اینهیبتور (Alpha glucosidase inhibitor): این داروها از طریق کند کردن جذب غذاهای نشاسته دار در روده کار می کنند.

این داروها باید در اندازه ها و زمان های متفاوت روز مصرف شوند. رهنمودهای تیم مراقبت های پزشکی خود، یا چاپ شده روی بسته بندی داروها را رعایت کنید.

اگر متوجه عوارض جنبی داروها بشوم، چه باید بکنم؟

اگر متوجه عوارض جنبی دارویی شدید، از آنجائی که ممکن است داروی مشابهی وجود داشته باشد، با دکتر خود صحبت کنید. اگر فکر می کنید که دارویی باعث عوارض جنبی ناخواسته می شود، یا حتی اگر مطمئن هم نیستید، می توانید مساله را به آژانس تنظیم داروها و محصولات مراقبت های پزشکی (Medicines and Healthcare products Regulatory Agency (MHRA) روی کارت زرد گزارش کنید. فرم های کارت زرد را می توانید از داروخانه ها و نمایندگی های خدمات بهداشت ملی (NHS) دریافت کنید.

اگر خوردن داروهای خود را فراموش کردم، چکار باید بکنم؟

اگر خوردن داروی خود را فراموش کرده اید و تنها یک یا دوساعت از زمان خوردن عادی آن گذشته است، به محض بخاطر آوردن، آن را بخورید (بجز پرانیدال تنظیم کننده گلوکز که بایستی طی چند دقیقه اول غذای بعدی خورده شود). اگر زمان بیشتر گذشته است، آن را نادیده بگیرید و در زمان عادی بعدی داروی خود را بخورید. اگر متوجه شدید که بطور مرتب قرص های خود را فراموش می کنید، در این مورد با دکترتان صحبت کنید. ممکن است که امکان ساده تر کردن درمان شما وجود داشته باشد. در غیراینصورت، وسایل کمکی متعددی وجود دارد که به شما یادآوری کند که خوردن قرص هایتان را بخاطر بیاورید.

آیا لازم است که به اداره راهنمایی و رانندگی (DVLA) اطلاع بدهم؟

اگر مبتلا به بیماری قند هستید که با انسولین مداوا می شود، باید بنابه قانون، آن را هر چه زودتر به اداره راهنمایی و رانندگی اطلاع بدهید.

آیا لازم است که من غذاهای سبک بخورم؟

اگر انواع بخصوصی از داروهای بیماری قند مصرف می کنید، ممکن است نیاز داشته باشید که در بین غذاهای اصلی، غذاهای سبکی جهت جلوگیری از افت قند خون تان، بخصوص پیش از رفتن به رختخواب بخورید. اگر نیاز به خوردن غذای سبک بین دو وعده اصلی غذا دارید، چیزهایی را انتخاب کنید که چربی کم داشته باشند، مثل میوه و ماست کم چربی تا از افزایش وزن خود جلوگیری کنید.

کمک برای ترجمه

اگر نیازمند دریافت کمک به زبان خود هستید، با CITAS با شماره ۰۴۰۵ ۵۲۱ ۰۸۴۵ تماس بگیرید. CITAS یک سازمان غیرانتفاعی است که خدمات ترجمه کتبی و شفاهی به بیش از ۵۵ زبان به اهالی محل جهت دسترسی به خدمات پزشکی، مددکاری اجتماعی، مسکن، امور حقوقی و آموزش ارائه می کند.

دریافت کمک از موسسه "بیماری قند در بریتانیا"

بیش از ۲ میلیون نفر در بریتانیا مبتلا به بیماری قند هستند و ۷۵۰،۰۰۰ نفر دیگر علائم آن را دارند، اما هنوز خودشان از آن آگاه نیستند.

موسسه "بیماری قند در بریتانیا" بزرگترین سازمانی است که در این کشور برای کسانی که از این بیماری رنج می برند، کار می کند، هزینه تحقیقات در این رابطه را تامین کرده و برای کمک به افرادی که در این شرایط هستند، فعالیت می کند.

با ۱۷۰،۰۰۰ عضو، موسسه "بیماری قند در بریتانیا" یک سازمان خیریه برای افرادی که بیماری قند دارند و برای دوستان و مراقبین آنها است. رسالت ما بهبود زندگی افرادی است که در این شرایط هستند و کار در راستای آینده ای بدون بیماری قند با ارائه کمک های عملی، اطلاعات و خدمات شبکه ایمنی برای کمک به مردم جهت کنترل بیماری شان می باشد.

خط تلفن یاری رسان

کارمندان این خط تلفن متخصصین مشاوره درمانی آموزش دیده ای هستند که گوشی شنوا دارند و وقت گفتگو در مورد مسائل را به شما اختصاص می دهند.
دوشنبه - چهارشنبه، از ساعت ۹ صبح تا ۵ بعد از ظهر، ۰۸۴۵ ۱۲۰ ۲۹۶۰

(هزینه تلفن با استفاده از بی. تی. (BT) بیش از ۴ پنس در دقیقه نخواهد بود؛ تلفن با استفاده از خط دیگر شرکت ها و تلفن های همراه می تواند متغیر باشد. می توانید با شماره تلفن ۱۰۰۰ ۷۴۲۴ ۰۲۰ تماس گرفته و از کارمند پذیرش بخواهید که شما را به خط تلفن یاری رسان وصل کند.)

وب-سایت (Website): www.diabetes.org.uk

نسخه اطلاعاتی چیست؟

نسخه اطلاعاتی جزوه ای است که توسط دکتر، پرستار یا مسئول داروخانه به افرادی که دارای بیماری طولانی مدت هستند و به منظور کمک به آنها برای کنترل وضعیت شان داده می شود.

این جزوه به شما می گوید که از کجا می توانید اطلاعات و کمک های بیشتری، شامل خط تلفن یاری دهنده که فردی آگاه و صمیمی می تواند به شما کمک و یاری بیشتری بکند، بدست آورید. این جزوه همچنین اطلاعات مربوط با وب-سایتی را که شما می توانید اطلاعات بیشتری بدست آورید که به شما کمک بکند که وضعیت سلامتی خود را کنترل کنید، ارائه می کند.

درپاره ما

ما یک سازمان شریک با سازمان های "مراقبت آرتروز"، "آسم در بریتانیا" و "بیماری قند در بریتانیا" هستیم و با تراست مراقبت های اولیه همراستیم و فولهام کار می کنیم.

بودجه ما از طرف اداره بهداشتی برای تهیه و آزمایش نسخه های اطلاعاتی، آگاه سازی برای کاربرد نسخه های اطلاعاتی در کشور تامین می شود.

© ۲۰۰۷ "مراقبت در مقابل آرتروز" (شماره ثبت بعنوان سازمان خیریه: ۲۰۶۵۶۳)، "آسم در بریتانیا" (۸۰۲۳۶۴)، "بیماری قند در بریتانیا" (۲۱۵۱۹۹)، تراست مراقبت های اولیه همراستیم و فولهام.

[© 2007 Arthritis Care (reg charity no 206563), Asthma UK (802364), Diabetes UK (215199), Hammersmith and Fulham Primary Care Trust.]