



## Information prescription (نسخه اطلاعاتی)

### Diabetes – questions and answers

بیماری قند، پرسش و پاسخ

#### Just diagnosed

به تازگی تشخیص داده شده است

#### 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.

#### بیماری قند چیست؟

بیماری قند ملیتوس، نوعی بیماری است که در آن گلوکز (قند) خود بدلیل اینکه بدن نمی تواند آن را بدرستی بکار ببرد، خیلی بالا است. دو نوع اصلی بیماری قند وجود دارد. اینها عبارتند از: بیماری قند نوع ۱ و بیماری قند نوع ۲. نوع دوم زمانی رشد می کند که بدن هنوز قادر به تولید انسولین است، اما نه به مقدار کافی، یا وقتی که انسولین تولید شده بدرستی کار نمی کند (تحت عنوان مقاومت انسولین نامیده می شود). بیماری قند نوع ۲ عمومی ترین نوع در بین دو نوع این بیماری است و بین ۹۵ – ۸۵ درصد تمامی کسانی را که این بیماری را دارند، شامل می شود.

#### چه چیزی باعث بیماری قند می شود؟

عوامل زیادی بیماری قند را بوجود می آورند که در رابطه با برخی از آنها مثل ساختار ژنتیکی، سن، یا داشتن شکل جنینی بیماری در گذشته، شما نمی توانستید کاری بکنید. بعضی شیوه های زندگی، مثل داشتن وزن زیاد، تغذیه بد یا ورزش کم، می تواند خطر ابتلاء به نوع ۲ بیماری قند را افزایش دهد.

#### تشخیص داشتن بیماری قند، چگونه زندگی مرا تغییر خواهد داد؟

هرکسی مورد شخصی خود را دارد، اما شما ممکن است که مجبور به مراجعه بیشتر به بیمارستان یا دکتر خانوادگی خود بشوید. ممکن است لازم باشد که غذاهای متفاوتی را انتخاب کنید، فعالتر بشوید و در صورت لزوم وزن خود را کم کنید. شما ممکن است سطح گلوکز خون خود را در خانه اندازه گرفته و ثبت کنید. ممکن دکترتان از شما بخواهد که داروهای معینی را مصرف کنید.

## حالا من چه باید بکنم؟

مهم است که شما به همراه تیم بیماری قند خون تان، برنامه مداوایی را که برای شما مفید است، تهیه بکنید. درک وضعیت تان و صحبت با دیگران به شما کمک خواهد کرد تا یاد بگیرید که کنترل بیماری را بدست خود بگیرید.

بهترین راه کمک به خودتان اینست که آگاه باشید که سطح گلوکز، کلسترول و فشار خون شما چیست، داروهای تجویز شده برای درمان هریک از آنها را بخورید، در قرارهای پزشکی حضور یابید، در صورت لزوم وزن خود را کمک کنید یا وزن خود را در صورتی که متناسب با مقدار توصیه شده برای قد شما است، در همان حد نگهدارید، در اکثر مواقع سالم غذا بخورید، اگر سیگار می کشید، آن را ترک کنید، بیش از حدی که توصیه شده، مشروب نخورید و در حد ممکن فعال باشید. انجام این کارها به شما کمک خواهد کرد که خطر بوجود آمدن پیچیدگی هائی در بیماری کاهش یابد.

## بیماری قند چگونه درمان می شود؟

تشخیص بیماری قند به معنی آنست که مواظبت از سلامتی تان به امری مهم تر تبدیل می شود. افرادی که به بیماری قند مبتلا می شوند، اغلب نیاز به درمان های اضافی برای تغییر شیوه زندگی شان، مثل خوردن دارو جهت کنترل بیماری، فشار خون و چربی خون خواهند داشت.

## آیا من نیاز به آزمایش سطح گلوکز خون خود خواهم داشت؟

آزمایش سطح گلوکز خون در خانه، تصویر درستی از سطح گلوکز خون تان در زمان انجام آزمایش ارائه می کند. این کار مستلزم سوراخ کردن انگشت تان (در مقابل بالشتک مخصوص) با یک وسیله ویژه و گذاشتن یک قطره خون روی صفحه آزمایش است. یک اندازه گیر نتیجه را بطور اتوماتیک نشان خواهد داد. یادداشتی از نتایج آزمایش های خود را نگهداری کنید تا به شما و تیم مراقبت پزشکی تان کمک کند تا بررسی کنند که آیا نیازی به تنظیم مداوای شما هست یا نه.

## سطح گلوکز خون من چگونه باید باشد؟

هدف باید حد ۴ - ۶ میلیمول گلوکز در هر لیتر (mmol/l) خون قبل از غذا و مقدار حداکثر ۱۰ میلیمول گلوکز در لیتر خون دو ساعت بعد از غذا باشد. بالاتر بودن گاهگاهی سطح گلوکز خون موجب نگرانی نمی شود، اما اگر این رقم غالباً بالاتر از حد عادی است، در اینصورت این موضوع را با تیم بیماری قند خود مطرح کنید. همیشه نتایج آزمایش های خود را به آنها نشان بدهید. شواهد نشان می دهد که با دستیابی به این هدف ها، شما می توانید خطر ایجاد مشکلات پیچیده ناشی از بیماری قند را کاهش بدهید.

## چه چیزهایی را می توانم بخورم؟

شما می توانید همه انواع غذاها را بخورید. یک رژیم غذایی سالم را که دارای چربی، نمک و قند کم است، با کاربوهدرات منظم و مقدار زیادی سبزیجات و میوه را پیش ببرید. ایجاد تعادل در رژیم غذایی تان، زمانی که بیماری قند تشخیص داده شده است، می تواند کاری پرچالش باشد. هرچند که غذایی که انتخاب می کنید و عادات غذا خوردن شما در کمک به کنترل بیماری قندتان مهم هستند، لازم است که شما بتوانید به لذت بردن از زندگی با تنوع زیاد غذا، بعنوان بخشی از خوردن غذای سالم ادامه بدهید.

## چرا فعالیت اینقدر مهم است؟

فعال بودن برای همه ما خوب است، اما بویژه برای کسانی که دچار بیماری قند هستند، مهم است. فعالیت های جسمی، به همراه خوردن غذای سالم و مصرف داروهای بیماری قند که ممکن است برای شما تجویز شده باشد، کمک خواهد کرد که بتوانید بیماری خود را کنترل کرده و از بوجود آمدن پیچیدگی های طولانی مدت جلوگیری کنید.

## چه مقدار فعالیت باید داشته باشم؟

هرگونه فعالیت جسمی، مثل انجام کارهای خانگی یا شستن ماشین به عنوان نوعی فعالیت به حساب می آید. حداقل فعالیتی که برای افراد بزرگسال توصیه می شود، ۳۰ دقیقه و حداقل برای پنج روز در هفته (که فقط ۲/۵ ساعت از ۱۶۸ ساعت هفته را در بر می گیرد) می باشد. به همه ما توصیه می شود که روزی ۱۰،۰۰۰ گام برداریم. پیدا کردن چیزی که برایتان لذت بخش و قابل حصول است، بسیار مهم می باشد. هر افزایشی در مقدار فعالیت های جسمی به شما برای کنترل بیماری تان کمک خواهد کرد.

## آیا باید سیگار کشیدن را ترک کنم؟

کشیدن سیگار می تواند امکان بوجود آمدن نوروپتی (بیماری اعصاب)، نوروپتی (بیماری کلیوی) و رتینوپتی (بیماری چشم) را ایجاد کند و امکان ابتلاء به بیماری قلبی را افزایش خواهد داد. ترک سیگار یکی از مفیدترین کارهایی است که شما برای سلامتی آینده خود می توانید انجام دهید.

## از کجا می توانم یاری های روانی دریافت کنم؟

یکی از مشکل ترین چیزهایی که بتوان آن را پذیرفت اینست که بیماری قند برای تمامی عمر است. در هفته ها و ماه های اولیه تشخیص بیماری قند، در شرایطی که تلاش می کنید تا به مداوای جدید تسلط یابید و شیوه زندگی خود را دگرگون کنید، احساسات به کناری گذاشته می شوند. واکنش هر کسی در مقابل شنیدن خبر ابتلاء به بیماری قند متفاوت است. در ابتدا ممکن است که سراسیمه شده و دچار شوک بشوید، بترسید، عصبانی یا نگران شوید. در طی زمان با در دست گرفتن بیشتر کنترل بیماری، اعتماد به نفس بیشتری نسبت به توانایی خود در انطباق با فعالیت های روزمره پیدا خواهید کرد و آشفتگی های اولیه شروع به از بین رفتن می کند. تیم مراقبت-های بهداشتی شما آماده دادن کمک های احساسی، اطمینان و یاری به شما خواهد بود تا اعتماد به نفس خود را تقویت کنید و با بیماری خود کنار بیایید. شما همچنین می توانید مقدار زیادی کمک و تشویق از دیگر افراد مبتلا به این بیماری-موسسه "بیماری قند بریتانیا" (Diabetes UK) و گروه های داوطلبی دریافت کنید و برنامه های کمک برای مراقبت به شما امکان می دهد که دریابید که دیگران چگونه با وضعیت های مشابه کنار می آیند.

## در صورتی که رانندگی می کنم، آیا لازم است به اداره راهنمایی و رانندگی (DVLA) اطلاع بدهم که من این بیماری را دارم؟

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

## اگر گلوکز خونم خیلی پائین بیافتد، چه اتفاقی خواهد افتاد؟

اغلب شما می توانید "علائم هشداردهنده" را موقعی که بدن تلاش می کند سطح گلوکز را افزایش دهد، احساس کنید. این "علائم هشداردهنده" در افراد مختلف متفاوت اند، اما اغلب شامل احساس لرز، عرق کردن، سوزش لب ها، پریدیگی رنگ، ضربان شدید قلب، گیجی و تحریک پذیری است.

## چرا سطح گلوکز خون پائین می افتد؟

در صورتی که داروی بیش از حد بیماری قند مصرف کرده باشید، در خوردن غذا یا غذای سبک خود تاخیر کرده و یا آن را به موقع نخورده باشید، بحد کافی کاربوهدرات صرف نکنید، در ورزش های برنامه ریزی نشده یا سخت تر از معمول شرکت کرده باشید و مشروب بدون غذا بخورید، امکان کمبود گلوکز می تواند اتفاق بیافتد. گاهی هیچ دلیل روشنی برای افت سطح گلوکز خون وجود ندارد.

## چگونه باید "افت گلوکز خون" را درمان کنم؟

درمان این مشکل خیلی ساده است و نیازمند خوردن نوعی کاربوهدرات سریع العمل، مثل نوشابه شیرین یا خوردن قرص گلوکز و در ادامه خوردن کاربوهدراتی که در طول زمان کار می کند، مثل قطعه ای نان شیرین، سانویچ، میوه، بیسکویت و شیر یا وعده بعدی غذا، اگر زمان آن فرا رسیده است، می باشد. اگر این وضعیت

درمان نشود، سرانجام شخص بیمار بیهوش شده و نیازمند مداوا با تزریق گلوکاگون (نوعی هورمون که گلوکز خون را بالا می برد) خواهد بود.

### تأثیرات احتمالی طولانی مدت بیماری قند چیست؟

مشکلات طولانی مدت احتمالی بیماری قند عبارتند از:

- بیماری دریچه های قلبی (Cardiovascular): این بیماری آسیب به قلب و گردش خون است که بدلیل رسوب چربی در دیواره های رگ ها و اطراف بدن بوجود می آید.
- بیماری شبکیه چشم (Retinopathy): این بیماری عمومی ترین عامل نابینائی در بین افراد ۱۶ تا ۶۴ ساله در بریتانیا است و روی رگ هائی که خون شبکیه چشم - قسمتی از چشم که بینائی را امکان پذیر می کند را تغذیه می کنند، تاثیر می گذارد.
- بیماری اعصاب (Neuropathy): این بیماری بعنوان آسیب به اعصاب شناخته می شود. انواع مختلف این بیماری بسته به اینکه کدام عصب آسیب می بیند، وجود دارد. آسیب به اعصاب حسی عمومی ترین نوع این بیماری است که عمدتاً اعصاب پا را تحت تاثیر قرار می دهد.
- بیماری کلیوی (Nephropathy): این مورد بعنوان بیماری کلیه یا کلیوی شناخته می شود.

### چگونه می توانم جلوی مشکلات طولانی مدت بیماری قند را بگیرم؟

خبر خوب اینست که نگهداشتن سطح گلوکز، کلسترول و فشار خون در نزدیک ترین حد ممکن به وضعیت عادی، خطرات طولانی مدت ناشی از این بیماری را بطور قابل ملاحظه ای کاهش می دهد. همچنین مهم است که چشم-ها و پاهای خود را حداقل یک بار در سال آزمایش کنید تا هر مشکلی سریعاً تشخیص داده شده و بطور مناسبی معالجه شود.

---

### 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](http://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.

### درباره 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 همراسمیت 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 همراسمیت و فولهام.

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