



Information prescription (نسخه اطلاعاتی)

Diabetes – questions and answers

بیماری قند، پرسش و پاسخ

Ongoing care of type 2 diabetes

مراقبت ادامه دار بیماری قند نوع ۲

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 نیاز به بازبینی سالانه دارم؟

بازبینی سالانه شما را می توان با معاینه سالانه ماشین مقایسه کرد. این کار به منظور تشخیص حد کنترل بیماری قند شما انجام می گیرد و نیز پیدا کردن علائم مشکلات طولانی مدت در مراحل اولیه آن که بیماری قند می تواند بوجود آورد تا بتوان آنها را بطور مقتضی مداوا کرد.

در جریان بازبینی سالانه چه اتفاقی می افتد؟

- وزن شما اندازه گیری می شود تا اطمینان حاصل شود که وزن شما متناسب با قد تان است.
- ادرار شما برای تعیین مقدار پروتئین آن آزمایش می شود تا کیفیت کار کلیه هایتان مشخص شود
- خون شما برای کنترل طولانی مدت بیماری قند (HbA1c) آزمایش می شود
- شما بایستی در رابطه با کنترل بیماری قند خود، از جمله نتایج ثبت شده آزمایش های خانگی که لازم است با خود به همراه داشته باشید، صحبت کنید
- فشار خون شما بایستی کنترل شود
- بینایی شما بایستی آزمایش شده و پشت چشم تان معاینه شود. عکس دیجیتال پشت چشم شما گرفته خواهد شد و در صورت لزوم به یک چشم پزشک ارجاع می شوید. دکترتان می تواند ترتیب این کار را برای شما بدهد. بعید است که بازبینی سالانه شما در زمان و محل متفاوتی انجام گیرد.
- پاهای شما بایستی جهت کنترل گردش خون و اعصاب آن معاینه شوند و در صورت لزوم باید به یک پاپزشک/ متخصص پای ثبت شده ارجاع شوید
- شما بایستی امکان بحث در رابطه با چگونگی انطباق خود در محیط کار و خانه را داشته باشید.
- شما بایستی امکان بازبینی رژیم غذایی خود با یک پرستار یا متخصص تغذیه ثبت شده را داشته باشید.
- چربی خون شما (کلسترول و تریگلیسرید) بایستی آزمایش شود
- در صورتی که انسولین مصرف می کنید، محل تزریق آن بایستی معاینه شود.

معنی آزمایش خون من چیست؟

کنترل گلوکز خون: HbA1c اندازه کنترل طولانی مدت گلوکز خون شما است. محدوده ای که بایستی مبنای قرار گیرد، زیر ۶/۵ درصد است.

چربی های خون: سطح کلسترول و تریگلیسرید برای بدست آوردن تصویر کلی مقدار و نوع چربی هائی که در خون شما وجود دارد، اندازه گیری می شود. هدف رسیدن به اندازه های زیر است:

کل کلسترول: کمتر از ۴ میلیمول در لیتر (4mmol/l)

تریگلیسرید کمتر از ۱/۷ میلیمول

LDL (بد) کلسترول، کمتر از ۲ میلیمول

HDL (خوب) کلسترول بیش از ۱ میلیمول برای مردان و ۱/۲ میلیمول برای زنان است.

تیم بیماری قند درباره "مراقبت از خود" صحبت می کنند. این اصطلاح به چه معنی است؟

وقتی که مبتلا به بیماری قند هستید، مراقبت از سلامتی تان، برای جلوگیری از برخی مشکلات ناشی از این بیماری حیاتی است. این کار شامل آگاهی از سطح گلوکز، فشار و چربی خون تان و نیز شرایط پاهای و معاینه چشم هایتان برای بیماری چشمی است. این اصطلاح همچنین درباره خوب غذا خوردن؛ فعال بودن؛ ترک سیگار، اگر سیگاری هستید؛ کم کردن وزن، اگر چاق هستید و حفظ وزنی که الان دارید، در چارچوب توصیه شده در مقایسه با قدماتان است.

"مراقبت از خود" همچنین به معنی ثبت سطح گلوکز خون تان است. آگاهی از سطح گلوکز خون تان، زمانی که تلاش می کنید تا بیماری قند خود را کنترل کنید، مفید خواهد بود. این کار می تواند برای تامین کنترل روزمره، کشف هیپوگلیکامیا (کمبود گلوکز در خون)، ارزیابی کنترل در جریان هرگونه بیماری و همچنین برای بدست آوردن اطلاعاتی که می تواند جهت جلوگیری از مشکلات طولانی مدت یاری رساند، کمک کند.

آیا می توانم به نتایج کتبی آزمایشها و تحقیقات دسترسی داشته باشم؟

بلی، کلیه نتایج بدست آمده و مکاتبات کتبی درباره شما بایستی در صورت درخواست در اختیار شما قرار گیرد.

آیا من می توانم نسخه/معاینه چشم/عینک/درمان دندان و غیره مجانی دریافت کنم؟

کسانی که بیماری قند خود را با قرص یا انسولین مداوا می کنند، مجاز به دریافت نسخه مجانی هستند و هرکسی با بیماری قند، مجاز است که از معاینه چشم مجانی استفاده کند. ابتلاء به بیماری قند بطور اتوماتیک فرد را مجاز به دریافت خدمات مجانی دندانپزشکی نمی کند. برای دریافت اطلاعات بیشتر درباره مراقبت های بهداشتی مجاز به جزوه HC11 مراجعه کنید، "آیا شما مجاز به دریافت کمک برای هزینه های بهداشتی، خود هستید". این جزوه را می توانید از انتشارات اینترنتی اداره بهداشتی و از طریق خط تلفن ۷۷۷ ۵۵۵ ۰۸۰۰ دریافت کنید.

ایمیل: doh@prolog.uk.com

چه چیزی 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 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، پریدگی 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، ساندویچ، 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 تامین 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 با 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. بی. (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.]