

راهنمای کاربردی دیابت

«پیشگیری و درمان»

(۲۰۰۳)

انجمن دیابت کانادا

مترجم:

دکتر اصغر جعفری

راهنمای کاربردی دیابت (۲۰۰۳)/انجمن دیابت کانادا؛ مترجم اصغر جعفری.. قم: اجر، ۱۳۸۴.

۳۱۲ ص: مصور، جدول.

ISBN 964-95805-1-9

۲۴۰۰۰ ریال

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیفا.

کتابنامه.

عنوان اصلی:

2003 clinical practice guideline for prevention and management of diabetes in canada

۱. دیابت راهنمای آموزشی. ۲. دیابت - درمان. ۳. دیابت عوارض و عواقب.
۴. دیابت - پیشگیری. الف. انجمن دیابت کانادا. ب. جعفری، اصغر، ۱۳۵۱ -
مترجم. ج. عنوان.

۶۱۶/۴۶۲

ر ۶۶۰/ RC

۱۳۸۴

راهنمای کاربردی دیابت

(۲۰۰۳)

انجمن دیابت کانادا، ترجمه دکتر اصغر جعفری

ناشر: اجر، ویراستار: دکتر مهین رحیمی، صفحه آرا: سید محسن موسوی

چاپ و صحافی: نگارش، چاپ اول، تابستان ۱۳۸۴

شمارگان: ۲۰۰۰، قیمت: ۲۴۰۰ تومان،

۳۱۲ صفحه، شابک: ۹-۱-۹۵۸۰۵-۹۶۴

همه حقوق برای ناشر محفوظ است.



نشانی: قم، بلوار امین، بلوار جمهوری اسلامی

کوچه ۲۲، پلاک ۲۹

تلفن: ۲۹۱۹۲۴۱، توزیع: ۰۹۱۲۱۵۲۱۰۳۸

فهرست مطالب

۱۷	مقدمه مترجم
۱۹	مقدمه
۱۹	اساس تدوين راهنمای کاربردی ۲۰۰۳
۲۰	مشکلات مراقبت‌های بهداشتی
۲۲	ارایه مراقبت
۲۲	انتشار راهنما
۲۳	نتیجه
۲۶	روشها
۲۶	مراحل
۲۷	شناسایی و ارزیابی منابع
۲۷	طبقه‌بندی توصیه‌ها
۲۸	تجدیدنظر راهنما
۲۹	تفسیر امتیاز تعیین شده یک توصیه
۳۳	(۱) تعریف، طبقه‌بندی و تشخیص دیابت و اختلالات دیگر قند
۳۳	تعریف دیابت و اختلالات قند
۳۳	طبقه‌بندی دیابت

۳۴		معیارهای تشخیصی
۳۵		دیابت
۳۶		پیش دیابت
۳۷		سندروم متابولیک
۴۱		(۲) غربالگری و پیشگیری
۴۱		غربالگری و پیشگیری دیابت تیپ ۱
۴۱		غربالگری برای دیابت تیپ ۲
۴۳		پیشگیری از دیابت تیپ ۲
۴۷		توصیه‌ها
۵۱		(۳) سازماندهی و ارائه مراقبت
۵۱		مقدمه
۵۱		تیم مراقبت بهداشتی دیابت
۵۳		مداخله سازماندهی شده
۵۴		طرح مراقبت
۵۵		توصیه‌ها
۵۸		(۴) اهداف کنترل قند
۵۸		ارتباط بین سطح قند خون و عوارض دیابت
۶۰		خطر هیپوگلیسمی
۶۱		اهداف قند
۶۲		توصیه‌ها
۶۳		(۵) نظارت بر کنترل قند
۶۴		آزمایش هموگلوبین گلیکوزیله
۶۵		کنترل شخصی قند خون
۶۵		تعداد SMBG
۶۶		اختلاف در دقت نتایج SMBG و آزمایشگاه
۶۷		تست قند از جاهای دیگر بدن

۶۷	تست کتون.....
۶۸	نظارت مداوم سطح قند.....
۶۹	توصیه‌ها.....
۷۲	(۶) فعالیت فیزیکی و دیابت.....
۷۲	منافع فعالیت فیزیکی.....
۷۳	در نظر گرفتن ورزش در افراد دیابتی.....
۷۶	توصیه‌ها.....
۷۹	(۷) رژیم درمانی.....
۷۹	مقدمه.....
۸۰	کربوهیدرات‌ها.....
۸۲	سوکروز.....
۸۲	فروکتوز.....
۸۳	قند الکل‌ها.....
۸۳	شیرین‌کننده‌ها.....
۸۴	پروتئین.....
۸۴	چربی‌ها.....
۸۵	مکمل‌های ویتامین و مواد معدنی.....
۸۵	الکل.....
۸۸	توصیه‌ها.....
۹۳	(۸) انسولین درمانی در دیابت تیپ ۱.....
۹۳	مقدمه.....
۹۳	سیستم‌های تحویل انسولین.....
۹۴	شروع درمان با انسولین.....
۹۴	رژیم‌های انسولین.....
۹۷	توصیه‌ها.....
۹۷	هیپوگلیسمی.....

۹۸.....	واکنش هیپوگلیسمی شدید و عدم آگاهی از هیپوگلیسمی
۹۹.....	انسولین انسانی در برابر حیوانی
۱۰۰.....	درمان شدید در مقابل درمان سستی
۱۰۰.....	انسولین سریع‌الاث‌ر در مقابل انسولین ر‌گولار
۱۰۰.....	عوامل مربوط به روش زندگی
۱۰۲.....	توصیه‌ها
۱۰۷.....	(۹) کنترل دارویی دیابت تیپ ۲
۱۰۷.....	داروهای ضد قند خوراکی، انسولین و درمان‌های ترکیبی
۱۰۹.....	هیپوگلیسمی
۱۱۵.....	توصیه‌ها
۱۲۰.....	(۱۰) افت قند خون
۱۲۰.....	مقدمه
۱۲۰.....	تعریف هیپوگلیسمی
۱۲۲.....	عوارض هیپوگلیسمی شدید در بزرگسالان
۱۲۲.....	درمان هیپوگلیسمی
۱۲۴.....	توصیه‌ها
۱۲۷.....	(۱۱) کنترل چاقی در دیابت
۱۲۷.....	مقدمه
۱۲۸.....	ارزیابی وزن بدن
۱۲۹.....	درمان چاقی
۱۲۹.....	تغی‌ر در سبک زندگی جهت کاهش وزن
۱۳۱.....	درمان دارویی
۱۳۲.....	جراحی
۱۳۳.....	توصیه‌ها
۱۳۷.....	(۱۲) اختلالات روانی در دیابت
۱۳۷.....	مقدمه

اختلالات سازگاری	۱۳۷
افسردگی	۱۳۸
اضطراب	۱۳۹
اختلالات خوردن	۱۳۹
مداخلات	۱۳۹
توصیه‌ها	۱۴۰
(۱۳) واکسیناسیون علیه آنفلوانزا و پنوموک	۱۴۴
مقدمه	۱۴۴
واکسیناسیون سالیانه بالغین علیه آنفلوانزا	۱۴۴
واکسیناسیون پنوموکوک در افراد بالغ	۱۴۵
توصیه	۱۴۵
واکسیناسیون آنفلوانزا و پنوموکوک در بچه‌ها	۱۴۶
توصیه	۱۴۶
(۱۴) پیوند پانکراس و جزایر	۱۴۸
مقدمه	۱۴۸
پیوند پانکراس	۱۴۸
تأثیر بر عوارض طولانی مدت دیابت	۱۴۹
توصیه	۱۵۰
پیوند جزایر	۱۵۰
توصیه	۱۵۱
(۱۵) عوارض ماکرو و اسکولار، اختلال در چربیهای خون و افزایش فشارخون	۱۵۳
مقدمه	۱۵۳
حفاظت عروقی	۱۵۳
توصیه	۱۵۴
اختلال در چربیهای خون	۱۵۴
ارزیابی خطر در بیماران مبتلا به دیابت	۱۵۴

۱۵۵	اختلال چربی در دیابت تیپ ۲
۱۵۶	مداخلات در روش زندگی
۱۵۸	مداخلات دارویی
۱۶۲	توصیه‌ها
۱۶۳	افزایش فشار خون
۱۶۴	درمان فشار خون
۱۶۷	توصیه‌ها
۱۶۸	درمان ضد پلاکت
۱۶۹	توصیه‌ها
۱۷۳	(۱۶) اختلال کلیه
۱۷۳	مقدمه
۱۷۴	غریبالگری
۱۷۸	درمان و پیگیری
۱۸۳	توصیه‌ها
۱۸۸	(۱۷) اختلالات عصبی
۱۸۸	مقدمه
۱۸۹	غریبالگری نروپاتی محیطی
۱۸۹	درمان نروپاتی
۱۹۰	توصیه‌ها
۱۹۳	(۱۸) مراقبت پا
۱۹۳	مقدمه
۱۹۴	توصیه‌ها
۱۹۷	(۱۹) اختلالات چشم
۱۹۷	مقدمه
۱۹۸	غریبالگری
۲۰۰	توصیه‌ها

۲۰۰	پیشگیری از شروع و پیشرفت
۲۰۱	کنترل قند
۲۰۲	کنترل فشار خون
۲۰۳	کنترل چربی
۲۰۳	توصیه
۲۰۳	درمان
۲۰۴	توصیه‌ها
۲۰۹	(۲۰) اختلالات نعوظ
۲۰۹	مقدمه
۲۱۰	غربالگری
۲۱۰	درمان
۲۱۱	اختلال انزال
۲۱۱	توصیه‌ها
۲۱۳	(۲۱) دیابت تیپ ۱ در کودکان و نوجوانان
۲۱۳	مقدمه
۲۱۳	کنترل
۲۱۴	توصیه‌ها
۲۱۴	اهداف قند
۲۱۵	توصیه‌ها
۲۱۵	درمان با انسولین
۲۱۶	توصیه
۲۱۶	پیشگیری از سیگار و ترک آن
۲۱۷	توصیه
۲۱۷	مشاوره‌های پیشگیری از حاملگی و سلامت جنسی
۲۱۷	توصیه
۲۱۷	اختلالات خوردن

۲۱۸	توصیه
۲۱۹	عوارض
۲۲۰	اختلال کلیه
۲۲۳	توصیه‌ها
۲۲۳	اختلال چشم
۲۲۳	اختلالات عصبی
۲۲۴	اختلالات چربی
۲۲۴	توصیه
۲۲۵	افزایش فشار خون
۲۲۵	انتقال به مراقبت‌های بزرگسالی
۲۲۵	توصیه
۲۲۵	بیماری‌های همراه در کودکان مبتلا به دیابت تیپ ۱
۲۳۰	(۲۲) دیابت تیپ ۲ در کودکان و نوجوانان
۲۳۰	غریبالگری
۲۳۱	توصیه‌ها
۲۳۲	طبقه‌بندی و تشخیص
۲۳۲	پیشگیری
۲۳۳	کنترل
۲۳۴	توصیه‌ها
۲۳۴	عوارض
۲۳۸	(۲۳) حاملگی در بیماران دیابتی
۲۳۸	مراقبت قبل از زایمان در زنان دیابتی
۲۳۹	ارزیابی عوارض
۲۴۱	کنترل دیابت در حاملگی - کنترل قند
۲۴۲	نظارت
۲۴۲	تغییر در روش زندگی

۲۴۳	مداخله دارویی - انسولین
۲۴۴	داروهای ضد قند خوراکی
۲۴۵	توصیه‌ها
۲۵۱	(۲۴) دیابت حاملگی
۲۵۱	تعریف و شیوع
۲۵۱	غربالگری و تشخیص
۲۵۴	توصیه‌ها
۲۵۴	کنترل - اهداف قند
۲۵۴	نظارت
۲۵۵	تغییر در روش زندگی
۲۵۷	مداخلات دارویی
۲۵۸	اختلال تحمل قند در حاملگی
۲۵۸	توصیه‌ها
۲۵۸	پیگیری بعد از زایمان
۲۵۹	خطرات طولانی مدت برای مادر
۲۵۹	توصیه
۲۵۹	خطرات طولانی مدت برای فرزندان
۲۶۰	برنامه‌ریزی برای حاملگی بعدی
۲۶۶	(۲۵) دیابت در سالمندان
۲۶۶	مقدمه
۲۶۶	پیشگیری از دیابت
۲۶۶	درمان - کنترل قند
۲۶۷	تغذیه و فعالیت فیزیکی
۲۶۷	داروهای ضد قند خوراکی
۲۶۸	انسولین درمانی
۲۶۹	پیشگیری و درمان عوارض

۲۶۹	فشار خون
۲۶۹	اختلال در چربی
۲۶۹	اختلالات نعوظ
۲۷۰	توصیه‌ها
۲۷۵	(۲۶) دیابت تیپ ۲ در افراد بومی
۲۷۵	مقدمه
۲۷۶	مداخله
۲۷۷	پیشگیری اولیه
۲۷۸	توصیه‌ها
۲۸۱	(۲۷) کنترل دیابت قبل و بعد از عمل جراحی
۲۸۱	مقدمه
۲۸۱	عمل جراحی بزرگ
۲۸۲	جراحی‌های کوچک و متوسط
۲۸۲	خطر هیپوگلیسمی
۲۸۳	توصیه‌ها
۲۸۴	(۲۸) سندروم‌های کرونری حاد و کنترل قند
۲۸۴	مقدمه
۲۸۴	کنترل قند
۲۸۶	توصیه
۲۸۷	ضمائم

دیابت قندی (Diabetes Mellitus) یک بیماری شایع، مزمن و تهدیدکننده سلامتی برای همه جوامع بشری است.

با زندگی شهرنشینی، کاهش فعالیت فیزیکی، تغییر عادات غذایی و استرس‌ها، شیوع بیماری رو به افزایش است.

با توجه به عوارض جدی بیماری مثل حوادث قلبی عروقی، نارسایی کلیه، نابینایی، ناتوانی و افزایش مرگ و میر هزینه‌های سنگینی را بر پیکره بهداشت و درمان جامعه تحمیل می‌کند.

شیوع دیابت در ایران به حدود ۳-۴٪ و در جمعیت بالای ۳۰ سال به بیش از ۱۰٪ می‌رسد و این در صورتی است که نیمی از بیماران دیابتی ناشناخته باقی مانده و متأسفانه با عوارض بیماری مراجعه می‌کنند.

با افزایش سن، شیوع بیماری رو به افزایش بوده و کمتر خانواده‌ای پیدا می‌شود که با بیماری دیابت درگیر نباشد. از طرفی با مداخلات صحیح و به موقع می‌توان بروز بیماری را کاهش داد و با اصلاح قند خون و اختلالات متابولیک همراه از عوارض بیماری جلوگیری نمود.

کنترل بیماری دیابت یک کار تیمی مستمر و پی‌گیر را می‌طلبد که شامل پزشک، متخصص تغذیه، پرستار آموزش دیده و خود بیمار است. سهیم کردن بیمار در روند

درمان و دادن آموزش‌های لازم به بیماران جزو درمان است و شانس موفقیت را افزایش می‌دهد.

کلید اصلی در کنترل بیماری و اصلاح کیفیت زندگی بیماران دیابتی پزشک باتجربه‌ای است که شناخت کافی از بیماری و روش‌های نوین درمانی داشته باشد چرا که او هدایت‌کننده تیم کنترل بیماری بوده و مسئولیت سلامت و درمان بیمار را به عهده دارد.

خدمت به بیماران دیابتی عشق و صبوری را می‌طلبد، چرا که بیماران دیابتی با مشکلات عدیده‌ای روبرو هستند.

متأسفانه راهنمای عملی و کاربردی دیابت به زبان فارسی برای پزشکان وجود نداشته و اطلاعات پزشکان محدود به متون در سهای کلاسیک است.

راهنمای کاربردی دیابت کشور کانادا که با جدیت و کوشش همکار ارجمند آقای دکتر اصغر جعفری تهیه و تنظیم شده، مجموعه‌ای کاملاً علمی و مفید و راهنمای عملی برای تمام پزشکان و گروه پزشکی است و به همه عزیزانی که عاشقانه و با صبر و حوصله خدمتگزاری بیماران دیابتی را پذیرفته‌اند، مطالعه و استفاده از آن توصیه می‌شود.

موفقیت ایشان و همه افرادی که خالصانه در راستای حل مشکلات بیماران تلاش می‌کنند را از خداوند منان خواستارم.

دکتر علی کچونی

فوق تخصص غدد داخلی و متابولیسم

دانشیار دانشکده پزشکی

مقدمه مترجم

دیابت از جمله شایع‌ترین بیماری‌های مزمن غیر واگیر می‌باشد، به طوری که آن را یک اپیدمی پنهان می‌دانند. شیوع آن در کل جامعه ۲ تا ۳٪ می‌باشد ولی این شیوع در افراد بالای ۳۰ سال به ۷/۳٪ می‌رسد.

در مطالعه‌ای که در سال ۷۲ در تهران انجام شد، از هر ۵ فرد بالای ۳۰ سال یک نفر دیابتیک یا مبتلا به اختلال در تحمل قند می‌باشد (جمعاً در حدود ۲۰٪). وجود حداقل ۲ میلیون بیمار دیابتی در ایران تخمین زده می‌شود که متأسفانه بیش از نیمی از آنها از بیماری خود بی‌اطلاع هستند.

عوارض آن شامل اضطراب، افسردگی، درد، ناتوانی، بازنشستگی پیش از موعد و مرگ زودرس می‌باشد و البته حمله‌های قلبی، نارسایی کلیوی، مشکلات پای دیابتی که بسیار رنج‌آور و هزینه‌بر می‌باشند، در هر مقطع زمانی، ۵۰٪ افراد دیابتی از بیماری خود بی‌اطلاع هستند. در این زمان بی‌اطلاعی و بی‌علامتی، عوارض متابولیک ناشی از افزایش قند در کل اعضای بدن تأثیر می‌گذارد.

گرچه دیابت هدیه‌ی مدرنیته، شهرنشینی، شیوه‌های جدید زندگی و افزایش امید به زندگی می‌باشد ولی کشورهای توسعه‌یافته با اتخاذ راهکارهایی آن را تحت کنترل در آورده‌اند ولی چشم‌انداز آن در کشورهای در حال توسعه از جمله ایران نگران‌کننده می‌باشد.

کشور کانادا نیز برای مقابله با آن اقداماتی انجام داده است که شاید اولین گام آن،

تدوین «راهنمای کاربردی بالینی برای کنترل و پیشگیری دیابت در کانادا»^۱ می‌باشد. هدف اصلی ارائه این راهنما تبدیل اطلاعات علمی به راهکارهای کاملاً عملی در کنترل دیابت می‌باشد. مباحث بسیار دقیق و در عین حال عملی این راهنما ما را بر آن داشت تا آن را برای استفاده همکاران بهداشتی درمانی و کلیه علاقمندان ترجمه کنیم. ان شاء الله در کاهش آلام این بیماران و پیشگیری از عوارض جدی آن مؤثر واقع شود.

تمام نکات و توصیه‌های این راهنما بر اساس سند و مدرک می‌باشد، به طوری که حتی توصیه‌های کاربردی آن نیز بر اساس منابع آن امتیازبندی شده است. بدین صورت که اگر توصیه‌ای با چندین مطالعه به اثبات رسیده باشد درجه A را به خود اختصاص می‌دهد و اگر توصیه‌ای فقط بر اساس اجماع متخصصین بنا شده باشد و ممکن است با مطالعات بیشتر تغییر کند، درجه D را به خود اختصاص می‌دهد. توضیحات بیشتر در فصل «روش‌ها» آورده شده است.

در پایان بر خود لازم می‌دانم از زحمات همه افرادی که در تدوین این مجموعه بنده را یاری نمودند، خصوصاً استاد ارجمند آقای دکتر علی کچوئی، خانم دکتر مهین رحیمی (همسر گرامیم)، آقای یدالله جنتی (ناشر) و آقای سید محسن موسوی (صفحه‌آرا) تشکر و تقدیر نمایم و از خداوند متعال برای ایشان توفیق روزافزون را آرزو می‌نمایم.

اینجانب آماده دریافت هرگونه پیشنهاد، انتقاد و راهنمایی همکاران می‌باشم.

«رَبَّنَا تَقَبَّلْ مِنَّا»

دکتر اصغر جعفری - پزشک عمومی

asghrjafri@yahoo.com