



راهنمای عملی روزه‌داری

در بیماران دیابتی

گروه روزه‌داری اسلامی پژوهشگاه غدد و متابولیسم

دانشگاه علوم پزشکی تهران

(با اقتباس از گایدلاین IDF-DAR)

نویسندگان:

دکتر محسن خوش‌نیت

دکتر باقر لاریجانی

ژاله شادمان

عنوان و نام پدیدآور: راهنمای عملی روزه‌داری در بیماران دیابتی

مشخصات نشر: تهران: نوآوران سینا، ۱۳۹۵

مشخصات ظاهری: ۱۸۰ ص.: مصور(رنگی).

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۶۹۹-۹۸-۱

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

یادداشت: کتاب حاضر بر اساس سری کتابهای "گایدلاین" است.

یادداشت: کتابنامه.

موضوع: دیابت

موضوع: Diabetes

موضوع: بیماران دیابتی

موضوع: Diabetics

رده بند کنگ: ۱۳۹۵ ۲/۹۶۶ / ۶۶۰ RC

رده بندی دیویی: ۶۱۶/۴۶۲

شماره کتابشناسی مل: ۱۰۹۲۱۷

نام کتاب: راهنمای عملی روزه‌داری در بیماران دیابتی

گردآوری و تدوین (به ترتیب): دکتر محسن خوش نیت - دکتر باقر لاریجانی - ژاله شادمان

ناشر: اول / ۱۳۹۵

نوبت چاپ: چاپ اول

شمارگان: ۱۰۰۰

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: دانش

بهاء: ۲۸۰۰۰۰ ریال



پژوهشگاه علوم غدد و متابولیسم
دانشگاه علوم پزشکی تهران

گروه روزه داری اسلامی، مرکز تحقیقات غدد،

پژوهشگاه علوم غدد و متابولیسم، دانشگاه علوم پزشکی تهران:

تهران-خیابان کارگر شمالی، بیمارستان دکتر شریعتی، طبقه پنجم، کد پستی ۱۳۱۳۷-۱۴۱۱۴، تلفن: ۸۸۲۲۰۰۳۷-۸
نمبر: ۸۸۲۲۰۰۵۲، وب سایت: emri.tums.ac.ir، پست الکترونیکی: emrc@tums.ac.ir



9 786006 699981



www.noavransina.ir

پیش‌گفتار

طبق برآوردهای اخیر، قریب پنج میلیون دیابتی در ایران زندگی می‌کنند که شیوع آن روزبه‌روز در حال افزایش است و هر ساله اکثریت جمعیت مسلمان دیابتی کشورمان با مسأله روزه‌داری ماه مبارک رمضان و حتی روزه‌داری در ماه‌های دیگر مواجه می‌شوند و از پزشکان معتمد خود در این ارتباط کسب تکلیف می‌کنند. متأسفانه، تحقیقات نشان می‌دهد نه تنها سطح آگاهی بیماران دیابتی در ارتباط با روزه‌داری بسیار اندک است، بلکه دانش کادر پزشکی و متخصصین حوزه سلامت و درمان نیز در ارتباط با روزه‌داری و دیابت و حتی سایر بیماری‌ها بسیار کم است و پزشکان معمولاً بر اساس تجربیات شخصی استدلال‌های پاتولوژیک و نه بر اساس مطالعات تجربی و دانش روز بیماران را راهنمایی می‌کنند. این امر منجر به تشتت سلاقی و نظرات غیرعلمی و سردرگمی بیماران و کمرنگ شدن اعتماد بیماران به نظرات پزشکان در امر روزه‌داری می‌شود.

در سال‌های اخیر، برخی از متخصصین دین است - که عمدتاً از کشورهای عربی هستند - سعی کرده‌اند گایدلاین‌هایی برای روزه‌داری و دیابت تهیه کنند و مهر تأیید مفتی‌های اعظم مذهبی اهل سنت بر آن زده شده است، چنانچه در گایدلاین جدید IDF-DAR بر آن پافشاری شده است. پرواضح است که نگرش فقهی در تصمیم به روزه‌داری بیماران تأثیر بسزایی دارد. این که بیمار می‌تواند روزه بگیرد یا نگیرد، مختار است روزه بگیرد یا نگیرد. باید روزه بگیرد یا نباید روزه بگیرد، چه زمانی روزه بر بیمار واجب می‌شود و چه زمانی حرام می‌شود. بسته به دیدگاه فقهی شیعی و اهل سنت متفاوت است و این امر در تصمیم‌گیری و توصیه‌های روز داری پزشکان کاملاً مؤثر است. لهذا، به نظر نمی‌رسد هر گایدلاینی برای ما کاربرد داشته باشد.

کتاب حاضر با اقتباس از گایدلاین IDF-DAR نگاشته شده است و بسیاری از مطالب آن ترجمه آن می‌باشد ولی در ضمن به نقد آن نیز پرداخته است و دیدگاه فقه شیعی را در تصمیم‌گیری روزه‌داری بیماران دیابتی مطرح نموده است.

مؤلفین

تیر ماه ۱۳۹۵ / رمضان ۱۴۳۷ ق.ه

فهرست

فصل ۱: مقدمه‌ای بر راهنمای عملی.....	۱
۱-۱- قوانین روزه‌داری ماه رمضان.....	۱
۱-۲- نیاز به وجود راهنمای عملی مدیریت دیابت در ماه رمضان.....	۱
۱-۳- اپیدمیولوژی دیابت در جمعیت مسلمان.....	۲
۱-۴- اثرات فیزیولوژیک و خطرات بالقوه روزه‌داری در افراد دیابتی.....	۳
۱-۵- اهمیت آموزش بابت و رمضان.....	۴
۱-۶- تفاوت روزه‌داری ماه رمضان در سراسر جهان: عواقب آن در افراد دیابتی.....	۴
۱-۷- بهینه‌سازی استراتژی‌های مدیریت دیابت در ماه رمضان.....	۵
جمع‌بندی.....	۵
منابع.....	۷
فصل ۲: اپیدمیولوژی بیماری دیابت و روزه‌داری ماه رمضان.....	۹
۲-۱- تأثیر جهانی دیابت.....	۹
۲-۲- دیابت و رمضان.....	۱۲
۲-۳- اپیدمیولوژی بیماری دیابت و روزه‌داری ماه رمضان.....	۱۲
جمع‌بندی.....	۱۸
منابع.....	۱۹
فصل ۳: فیزیولوژی روزه‌داری در ماه رمضان.....	۲۳
۳-۱- مقدمه.....	۲۳

۲-۳-۲- فیزیولوژی ماه رمضان - روزه‌داری در افراد سالم..... ۲۴

۲-۳-۱- تغییرات الگوی خواب و ریتم‌های شبانه‌روزی در ماه رمضان..... ۲۴

۲-۳-۲- اثرات روزه داری ماه رمضان بر وزن بدن در افراد سالم..... ۲۵

۲-۳-۳- اثرات گرسنگی بر هموستاز گلوکز در افراد سالم..... ۲۶

۲-۳-۴- اثرات گرسنگی بر شاخص‌های متابولیکی افراد سالم..... ۲۸

۳-۳-۳- پاتوفیزیولوژی گرسنگی در بیماران دیابتی..... ۲۹

۳-۳-۱- کنترل گلیسمی و تغییرات گلوکز..... ۲۹

۳-۳-۲- سایر اثرات متابولیک روزه‌داری ماه رمضان در بیماران مبتلا به دیابت..... ۳۲

۳۳..... جمع‌بندی

۳۴..... منابع

فصل ۴: طبقه بندی خطر بیماران مبتلا به دیابت ۱-۳ از ماه رمضان..... ۳۷

۴-۱-۱- خطرات مرتبط با روزه‌داری در بیماران دیابتی..... ۳۷

۴-۲-۱- برآورد کمیت خطر..... ۴۰

۴-۳-۱- طبقه بندی خطر..... ۴۰

۴-۴-۱- جمعیت‌های خاص..... ۴۸

۴-۴-۱-۱- دیابت نوع یک..... ۴۸

۴-۴-۲- سالمندی..... ۴۹

۴-۴-۳- زنان باردار..... ۵۰

۴-۵- علت ناهماهنگ بودن نتایج مطالعات اثرات روزه‌داری بر شاخص‌های بیوشیمیایی و کنترل گلیسمی در افراد

مبتلا به دیابت..... ۵۰

۵۱..... جمع‌بندی

منابع..... ۵۴

فصل ۵: دیدگاه مذهب در روزه‌داری..... ۵۷

۱-۵- مقدمه..... ۵۷

۲-۵- تعریف بیماری چیست و آیا هر بیماری نمی‌تواند و نباید روزه بگیرد؟..... ۵۷

۳-۵- آیا بیمار که روزه برایش مضر است، در روزه‌داری مختار است و یا روزه بر او حرام است؟..... ۵۸

۱-۳-۵- نظر اهل سنت..... ۵۸

۲-۳-۵- نظر اهل تابعیت..... ۵۸

۴-۵- حد و مرز منع روزه‌داری چیست..... ۵۹

۵-۵- چه معیارهایی توانایی بیمار را برای روزه‌داری مشخص می‌کند؟..... ۵۹

۱-۵-۵- آیا می‌توان توانایی بیمار را برای روزه‌داری معین افزایش داد؟..... ۶۰

۶-۵- تصمیم‌گیری برای مجاز بودن بیمار به روزه‌داری..... ۶۱

۱-۶-۵- مسئول اصلی تصمیم‌گیری برای مجاز بودن بیمار روزه‌داری چه کسی است؟..... ۶۱

۲-۶-۵- وظایف اخلاقی بیمار و پزشکان تصمیم‌گیرنده برای روزه‌داری چیست؟..... ۶۲

۱-۲-۶-۵- وظایف اخلاقی بیماران درقبال خود..... ۶۲

۲-۲-۶-۵- وظایف اخلاقی پزشک درقبال بیمار..... ۶۳

۳-۲-۶-۵- وظیفه دولت‌ها و نهادهای اجتماعی..... ۶۳

جمع‌بندی..... ۶۴

منابع..... ۶۶

فصل ۶: آموزش پیش از ماه رمضان..... ۶۹

۱-۶- آموزش اصل بنیانی کنترل دیابت..... ۶۹

۶-۲-	اهداف برنامه آموزش متمرکز بر ماه رمضان.....	۷۰
۶-۲-۱-	افراد جامعه.....	۷۰
۶-۲-۲-	مراقبین سلامت.....	۷۱
۶-۲-۳-	بیماران دیابتی.....	۷۱
۶-۳-	نکات کلیدی آموزش پیش از ماه رمضان.....	۷۲
۶-۳-۱-	تعیین احتمال وقوع خطر.....	۷۲
۶-۳-۲-	پیش از غذا خوردن.....	۷۳
۶-۳-۳-	توصیه دریافت مایعات و مواد غذایی.....	۷۴
۶-۳-۴-	ورزش.....	۷۵
۶-۳-۵-	تعدیل و تنظیم داروها در ماه رمضان.....	۷۵
۶-۳-۶-	چه زمانی روزه را باید شکست و افطار نمود.....	۷۵
۶-۴-	شواهدی بر فواید آموزش بیماران دیابتی در ماه رمضان.....	۷۶
۶-۴-۱-	مطالعه آموزش و آگاهی بیماران دیابتی در ماه رمضان.....	۷۶
۶-۴-۲-	مطالعه آینده نگر روزه‌داری و دیابت.....	۷۷
۶-۴-۳-	برنامه آموزشی مبتنی بر مدل اعتقاد بهداشتی بر آگاهی بیماران دیابتی در ماه رمضان.....	۷۸
	جمع‌بندی.....	۷۸
	منابع.....	۸۰

فصل ۷: برنامه تغذیه ای ماه رمضان برای بیماران دیابتی..... ۸۳

۷-۱- تغییرات رژیمی مؤثر بر قند و چربی‌های خون در ماه رمضان..... ۸۳

۷-۱-۱- تغییرات رژیمی مؤثر بر قند در ماه رمضان..... ۸۳

۷-۱-۲- تغییرات رژیمی مؤثر بر چربی‌های خون در ماه رمضان..... ۸۵

۲-۷- مقدمه‌ای بر "برنامه تغذیه‌ای ماه رمضان" (RNP)	۸۶
۳-۷- ویزیت بیماران قبل از ماه رمضان	۸۷
۴-۷- پیشگیری از خطر طی ماه رمضان	۸۸
۵-۷- موضوع سلامتی طی ماه رمضان	۸۹
۶-۷- حفظ و کاهش وزن طی ماه رمضان	۹۰
۷-۷- ده اصل برنامه تغذیه‌ای ماه رمضان	۹۱
۸-۷- برنامه تغذیه‌ای ماه رمضان: برنامه فرا فرهنگی	۹۲
جمع‌بندی	۹۳
منابع	۹۷
 فصل ۸: مدیریت بیماری دیابت در ماه رمضان	۹۹
۱-۸- مقدمه	۹۹
۲-۸- ارزیابی بیمار قبل از ماه رمضان	۹۹
۳-۸- تنظیم و تعدیل دارویی	۱۰۰
۱-۳-۸- مدیریت دارویی افراد مبتلا به دیابت نوع دو	۱۰۰
۲-۳-۸- مدیریت دارویی گروه‌های خاص	۱۳۹
۴-۸- پایش ماه رمضان	۱۴۹
جمع‌بندی	۱۴۹
منابع	۱۵۱
 فصل ۹: شناسایی و غلبه بر موانع اجرایی گایدلاین	۱۵۹
۱-۹- مقدمه	۱۵۹

- ۹-۲- شناسایی موانع اجرایی گایدلاین ۱۵۹
- ۹-۲-۱- موانع اجتماعی و بیماران ۱۶۰
- ۹-۲-۲- موانع مربوط به مراقبین بهداشتی و نظام بهداشتی ۱۶۱
- ۹-۳- غلبه بر موانع اجرایی گایدلاین ۱۶۲
- ۹-۳-۱- آموزش دیابت افراد مورد نظر و ایجاد رابطه مناسب پزشک-بیمار ۱۶۳
- ۹-۳-۲- رویکرد مشترک به منظور ارتقاء و بهبود اجرای گایدلاین ۱۶۴
- ۹-۳-۳- بکارگیری فن آوری در بهبود کیفیت مدیریت دیابت در ماه رمضان ۱۶۵
- جمع‌بندی ۱۶۶
- منابع ۱۶۸