



## گفت و شنود در داروخانه

### مقدمه:

همکاران محترم داروساز هر روزه با سئوالاتی از سوی بیماران و مراجعه کنندگان به داروخانه روبرو می‌باشند. بیمار می‌خواهد که اطلاعاتی در مورد بیماری خود بدست آورده، از کم و کیف درمان آگاه شود و عوامل تأثیر گذار بر روند بیماری یا درمان خود را شناسایی نماید. در چنین مواردی دکتر داروساز بعنوان «سنگ صبور»، با حوصله و دل سپردن به درد دل بیمار مشکل او را درک، و اطلاعاتی به زبان ساده در اختیار او قرار می‌دهد. «گفت و شنود در داروخانه» مطالبی را در چارچوب گفته شده تهیه و خدمت همکاران تقدیم می‌دارد.

### دیابت نوع II

#### دیابت چیست؟

دیابت ملیتوس اختلالی است که از عدم

توانایی بدن در بهره‌گیری از کربوهیدراتها  
نشأت می‌گیرد. این بیماری قابل درمان نیست اما  
اکثر مبتلایان به دیابت قادر به کنترل آن  
هستند. بمنظور کنترل بیماری شناخت هر چه  
بیشتر شما در مورد بیماری از اهمیت برخوردار

\* مراکز اطلاعات داروئی دانشکده داروسازی دانشگاه علوم  
پزشکی تهران

است. (شمای ۱)

در فرد غیر دیابتی، غذای خورده شده هضم

- دیابت قابل درمان نیست
- دیابت قابل کنترل است
- دیابت تیپ II از طریق توارث قابل انتقال است
- دیابت یک بیماری نهفته است

شمای ۱: چند حقیقت مسلم در مورد دیابت تیپ II

و به مواد ساده از جمله قندی بنام گلوکز شکسته می‌شود. گلوکز منبع اصلی سوخت بدن است. باقیمانده گلوکز با کمک انسولین در بدن ذخیره می‌گردد. گلوکز از سیستم گوارش به جریان خون رفته و سپس اگر بصورت انرژی مصرف نشود، جهت ذخیره شدن به سلولهای بدن منتقل می‌شود. در فرد مبتلا به دیابت تیپ II انسولین کافی برای ذخیره سازی کامل گلوکز وجود ندارد و گلوکز به جریان خون

○ در فرد مبتلا به دیابت ملیتوس، انسولین کافی برای ذخیره سازی کامل گلوکز وجود ندارد و گلوکز به جریان خون برمی‌گردد.

برمی‌گردد. اگر مقدار گلوکز خون تا حد معینی افزایش یابد، علائم دیابت بروز می‌کنند. در اغلب موارد دیابت تشخیص داده نمی‌شود چون مقدار گلوکز خون تا حدی که علائم واضحی ایجاد کند، بالا نمی‌رود. با وجود

این تداوم افزایش گلوکز خون می‌تواند سبب بروز مشکلات حاد گردد. دیابت تیپ II تمایل به ارثی شدن دارد. اغلب، انواع خاصی از استرس همچون بیماریها یا چاقی سبب ظهور زود هنگام این بیماری می‌شوند. نوع دیگر دیابت،

○ ورزش کردن روزانه به حفظ مقدار گلوکز خون در سطح طبیعی کمک می‌کند.

بنام دیابت تیپ I دیابتی است که در کودکان یا نوجوانی بروز میکند، اینگونه بیماران معمولاً لاغر هستند در این افراد تولید انسولین بطور کلی متوقف شده و اینان نیازمند تزریق روزانه انسولین هستند.

علائم دیابت چیست؟

همانطور که گفته شد، خیلی‌ها در موقع آزمایش در مورد بیماری دیگری یا هنگام یک رسیدگی کلی پزشکی به وضعیت بدن، ابتلائشان

- عطش
- تکرر ادرار
- احساس خستگی
- کاهش وزن (گاهی مواقع)

شمای ۲: علائم متداول دیابت

به دیابت آشکار می‌گردد. شمای ۲ علائم متداول دیابت تیپ II را نشان می‌دهد.

افرادی که سالها نسبت به ابتلاء خود به دیابت آگاهی نداشته‌اند معمولاً با تیره شدن دیدشان، بیحسی یا احساس سوزن سوزن شدن در پاها یا بروز مشکلات دیگری از آن آگاهی می‌یابند.

آیا مبتلایان به دیابت مشکلات دیگری نیز دارند؟

شایع‌ترین عوارض توأم با دیابت‌های تیپ I و II، چشمها، اعصاب بدن، شریانها و کلیه‌ها را در بر می‌گیرد. این عوارض معمولاً پس از سالها بالا بودن مقدار گلوکز خون بوجود می‌آیند. لذا تشخیص بموقع و درمان کامل

داروهای ضد دیابت در ذخیره سازی گلوکز به انسولین کمک می‌کنند.

دیابت واجد اهمیت می‌باشد.

دیابت چگونه درمان می‌شود؟

هدف اصلی درمان، کاهش مقدار گلوکز خون تا مقدار طبیعی و سپس حتی الامکان حفظ آن نزدیک به مقدار طبیعی می‌باشد. این امر مستلزم همکاری و تلاش بیمار است. روشهای پیشنهادی درمان دیابت همانطور که در شمای ۳ نشان داده شده‌اند عبارت از: رژیم غذایی، ورزش و نوعی قرصهای خوراکی است که در صورت عدم موفقیت از این طریق ناگزیر به استفاده از انسولین خواهیم بود. در بسیاری موارد شکل درمان بستگی به تمایل فرد بیمار به رعایت رژیم غذایی یا فعالیت بدنی او دارد. اغلب

رعایت رژیم غذایی به تنهایی بخصوص در افراد چاق برای کاهش مقدار گلوکز، اضافی خون کافی می‌باشد. ورزش کردن روزانه نیز به حفظ مقدار گلوکز خون در سطح طبیعی کمک می‌کند.

در صورت نیاز، از داروهای خوراکی پایین آورنده قند خون در کنار رژیم غذایی و ورزش کردن استفاده خواهد شد. در صورت عدم کفایت تدابیر فوق، تزریق روزانه انسولین نیز به رژیم درمانی افزوده می‌شود.

○ رژیم غذایی

○ ورزش

○ داروهای خوراکی و در صورت نیاز انسولین

شمای ۳: درمان دیابت تیپ II

چرا رژیم غذایی دارای اهمیت است؟

حفظ رژیم غذایی اساس کنترل دیابت است. فرد چاق باید وزن کم کند، کاهش وزن سبب می‌شود انسولین موجود بهتر اثر کند. در شمای ۴ نکات مهم در رعایت یک رژیم غذایی را که باید توسط پزشک یا یک متخصص تغذیه به بیمار آموزش داده شود ملاحظه می‌فرمائید:

چرا ورزش کردن مهم است؟

ورزش سبک و منظم در کاهش مقدار گلوکز خون دارای اهمیت است. ورزشهای ساده‌ای مانند پیاده‌روی یا شنا بدین منظور مناسب می‌باشند. نکته مهم، منظم ورزش کردن

تحت کنترل بودن دیابت را چگونه می‌توانم آزمایش کنم؟

برای اطلاع از تحت کنترل بودن دیابت در فاصله ویزیت‌های پزشک می‌توانید قند خون یا ادرارتان را آزمایش کنید. نباید به ذهنیت خود مبنی بر اطلاع از وضع دیابتان اعتماد کنید. انجام آزمایش ادرار در منزل ساده و ارزان می‌باشد، گرچه این آزمایش کاملاً دقیق نیست. اندازه‌گیری گلوکز خون برای شما و پزشکشان

- در صورت چاقی مقدار کالری دریافتی روزانه را کاهش دهید.
- غذا را کم کم و در فواصل زمانی معین بخورید.
- تعادل پروتئینها، چربیها و کربوهیدراتها در رژیم غذایی را حفظ کنید.
- از شیرینیهای تغلیظ شده نظیر آب‌نباتها، عسل و غیره پرهیزید.

○ خیلی‌ها در موقع آزمایش در مورد بیماری دیگری یا هنگام یک رسیدگی کلی پزشکی به وضعیت بدن، ابتلاءشان به دیابت آشکار می‌گردد.

شما ۲: نکات مهم در مورد رژیم غذایی مبتلایان به دیابت

چه موقع مصرف دارو را شروع کنم؟

وقتی رژیم غذایی و ورزش به تنهایی در کاهش مقدار گلوکز خون موثر نباشند از داروهای ضد دیابت استفاده می‌شود. این داروها در ذخیره سازی گلوکز به انسولین کمک می‌کنند. باید بخاطر داشت که این داروها فقط بخشی از درمان بوده و رعایت رژیم غذایی و ورزش باید همچنان ادامه یابد. گاهی مقادیر زیاد دارو یا ورزش باعث کاهش بیش از حد گلوکز خون می‌شوند. این حالت را هیپوگلیسمی گویند معمولاً عکس‌العمل نسبت به هیپوگلیسمی ملایم و همراه با ضعف، لرزش، سردرد و تعریق است. درمان آن نوشیدن آب میوه یا خوردن دوجبه قند است. سپس برای

وسایلهائی ارزشمند برای ارزیابی موفقیت درمانی شما می‌باشد.

خلاصه:

مهم است به خاطر داشته باشید که کنترل دیابت برعهده خود شماست. هرچه بیشتر راجع به وضع بیماریتان آگاهی داشته باشید راحتتر خواهید توانست مقدار گلوکز خون را در سطح طبیعی حفظ کنید. کاهش وزن، ورزش و آزمایش منظم قند خون در این امر به شما کمک می‌کنند. ویزیت منظم پزشکشان مشوق شما در تلاش برای کنترل دیابتتان خواهد بود.