

گفتگو

ISSN:2251-6018

سال ششم ♦ شماره ی ۶۴ ♦ آبان ۱۳۹۴ ♦ ماهنامه خبری پژوهشی کلید سلامت



# دیابت

را بشناسیم و

از همین حالا مهارش کنیم

به نام خدا

## کلید سلامت

شماره شاپا: ۲۲۵۱-۶۰۱۸

سال ششم - شماره ۶۴

آبان ۱۳۹۴

صاحب امتیاز و مدیر مسئول:  
دکتر کامران باقری لنکرانی، رئیس مرکز تحقیقات سیاستگذاری سلامت

سر دبیر:  
دکتر احمد کلاته ساداتی

اعضای هیأت تحریریه:  
دکتر محمود نجابت، دکتر حسن جولایی، دکتر سولماز قهرمانی، دکتر مجید فروردین،  
دکتر نجمه مهارلویی

طراحی و صفحه آرایی:  
فرحناز ایزدی

همکاران این شماره:  
دکتر بهنام هنرور، دکتر سولماز قهرمانی، هنگامه کسرائی، مرضیه زارع

### در این شماره می خوانید

صفحه	عنوان
۳	بارداری و دیابت
۴	درگیری چشم در دیابت
۴	چرا مواظبت از پاها در دیابت اهمیت زیادی دارد؟
۶	نکات قابل توجه برای بیماران دیابت در مورد سلامت دهان و دندان

مجله کلید سلامت آماده پذیرش آگهی در  
امور بهداشتی و درمانی است.  
تلفن ۰۷۱۳۲۳۰۹۶۱۵  
Email: health.policy.research@gmail.com

امروزه به علت پیشرفت در کنترل بیماری دیابت و مراقبت های جدی قبل و حین بارداری و ورود تکنولوژی های جدید در درمان دیابت مانند دستگاههای اندازه گیری قندخون و قلم های تزریقی ، بارداری طبیعی و داشتن نوزاد سالم برای مادران دیابتی امکان پذیر شده است به شرطی که همه دستوراتی که برای نگهداری قندخون درحد طبیعی در قبل و در حین بارداری داده می شود رعایت کنند.

آمادگی بیماران دیابتی برای بارداری

این برنامه ریزی باید برای خانم های باردار دیابتی چند ماه قبل از بارداری انجام شود که با آن هم قندخون کاملاً تنظیم شده باشد هم یکسری نکات رعایت گردد:

۱) به علت احتمال کم بروز ناهنجاری های ژنتیک در نوزاد خانم های مبتلا به دیابت ، باید مشاوره پزشکی برای آنان انجام گردد.

۲) بیماران باید جهت آشنایی با انواع غذاهایی که مبتلایان به دیابت در دوران بارداری می توانند مصرف کنند، با متخصصین تغذیه مشورت کنند.

۳) بیماران دیابتی نوع دوم که روی درمان با داروهای خوراکی می باشند باید در بارداری از انسولین استفاده نمایند. لذا باید با پرستارانی که نحوه تزریق آن را به آنها آموزش می دهند مشاوره نمایند.

۴) آموزش برای استفاده از دستگاههای اندازه گیری قندخون برای این بیماران ضروری است.

۵) مقدار و نحوه فعالیت فیزیکی برای آنها باید تغییر و بررسی گردد.

بررسی های پیش از بارداری که برای خانم های مبتلا به دیابت لازم است:

خانم های مبتلا به دیابت پیش از بارداری باید از نظر وجود عوارض دیابت معاینه کامل گردند چراکه برخی از این عوارض ممکن است در بارداری تشدید شود .

۱) رتینوپاتی دیابتی، ۲) فشارخون بالا، ۳) بیماری کلیوی ، ۴) بیماری قلبی عروقی

که هر کدام از اینها در صورت عدم توجه و بروز و عدم درمان می توانند بارداری را به خطر بیاندازند.

زایمان فرد مبتلا به دیابت

در شروع زایمان نیاز به انسولین کم می شود و گاهی حتی در طول زایمان و یا ۷۲ ساعت بعد از تولد احتیاجی به تزریق انسولین نیست. بنابراین کنترل قندخون قبل و حین زایمان بسیار مهم است زیرا قندخون زیاد مادر می تواند ایجاد مقادیر زیادی انسولین در نوزاد و افت قندخون نوزاد شود.

اثرات احتمالی قندخون بالای مادر بر روی فرزند در صورتی که به خوبی تنظیم نشود:

۱) تولد نوزاد با وزن بالا و در نتیجه احتمال شکستگی برای نوزاد در حین زایمان و یا زایمان سزارین اجباری

۲) افت قندخون نوزاد بعد از تولد

۳) مشکلات تنفسی به علت عدم تکامل کافی ریه نوزاد

۴) زردی یا بیرقان طول کشیده

۵) پایین بودن کلسیم و منیزیم خون نوزاد که باعث اسپاسم عضلات دست و پای نوزاد می شود.

## درگیری چشم در دیابت

آن بالا بودن قندخون و رسوب آن در عروق شبکیه و تنگ شدن این عروق به دنبال آن می باشد. گرچه این نوع آسیب عروقی ممکن است سبب تغییر دید نشود و علامتی نداشته باشد که بیمار متوجه گردد ولی در صورت درگیری ماکولا کاهش بینایی رخ خواهد داد. در صورت درگیری نقطه حساس درمان باید صورت بگیرد. در برخی از بیماران دیابتی این آسیب پیشرفت کرده و به نوع تکثیری تبدیل می شود که رگهای شبکیه مسدود می گردند و عروق جدید ضعیف و نازکی به وجود می آیند که باعث نشت خون در سطح شبکیه می شوند و بافت خونریزی دهنده از بین می رود و به جای آن بافت فیبروز ایجاد می گردد و اختلال بیماری و در صورت عدم درمان کنده شدن شبکیه از پشت کره چشم به وجود می آید. این اختلال (تکثیری) تا قبل از ایجاد خونریزی معمولاً بی علامت است و به همین علت افراد دیابتی مرتب باید توسط چشم پزشک معاینه شوند. برای جلوگیری از خونریزی شبکیه کنترل دقیق قند و فشارخون بیمار اهمیت دارد. لیزر درمانی به کنترل خونریزی هایی که به تازگی اتفاق افتاده و یا حتی برای پیشگیری از بروز آنها کمک می کند و باعث توقف خونریزی می شود.

قندخون بالا موجب یکسری تغییرات در رگهای کوچک بدن می شود و از این رو بر بینایی تأثیر می گذارد. انواع درگیری چشم در دیابت: آب مروارید (کاتاراکت)، آب سیاه (گلوکوم) و از همه مهمتر نابودی عروق ته چشم (رتینوپاتی)، مورد آخر دارای اهمیت و شیوع بالاتری در دیابت می باشد. که تمام اینها با کنترل مناسب قندخون تا حد زیادی قابل پیشگیری یا به تعویق انداختن است. و حتی در صورت بروز با کنترل مناسب قند احتمال پیشرفت بیماری کاهش می یابد. رتینوپاتی دیابتی:

این یک واژه کلی برای بیان عوارض عروقی به وجود آمدن در شبکیه مبتلایان به دیابت می باشد که به نوع تکثیری و غیر تکثیری تقسیم می شود که در صورت عدم درمان به موقع سبب نابینایی می گردد. این اختلال بیشتر در دیابت نوع ۲ اتفاق می افتد که معمولاً در زمان تشخیص بیماری در افراد مبتلا به دیابت وجود دارد. اما در دیابت نوع ۱ حدود ۵ سال پس از شروع بیماری به وجود می آید.

نوع غیر تکثیری: نام دیگر آن رتینوپاتی غیر پرولیفراتی است که علت

## چرا مواظبت از پاها در بیماری دیابت اهمیت دارد؟

- هر روز پاهایتان را بررسی کنید: ممکن است پاهای شما احساس درد نداشته باشد ولی آسیبی به آنها وارد شده باشد. پس حتماً پاهایتان را روزانه بررسی کنید. زمانی از روز را به این کار اختصاص دهید. عصرها بهترین زمان است. سعی کنید این کار برایتان یک عادت شود. اگر نمیتوانید برای دیدن کف پا یا لای انگشتان خم شوید، برای این کار از یک آینه استفاده کنید یا از یکی از افراد خانواده خواهش کنید این کار را برای شما انجام دهد.



- آسیب به عصب، در نتیجه تأثیر طولانی مدت قند خون بالا باعث از دست دادن حس پاها میشود و این باعث میشود که اگر چیزی درون کفش یا جوراب شما باشد آن را حس نکنید، یا اگر پایتان تاول زده باشد درد آن را احساس نکنید.

- گاهی آسیب به اعصاب میتواند باعث تغییر شکل پاها گردد و منجر میشود در برخی نقاط به پاها فشار وارد شده و در همان نقاط، تاول یا زخم بوجود بیاید.

- گردش خون ضعیف باعث میشود این صدمات به آهستگی بهبود یابند.

- گاهی اوقات این آسیبها ممکن است منجر به قطع انگشت، پا، یا ساق پا شود.

در اینجا اقداماتی که باید برای **پیشگیری** از رخداد مشکلات جدی برای پاهایتان انجام دهید آورده شده است:

- دیابت را کنترل کنید:

فراموش نکنید کنترل پاک (پر فشاری خون، آزمایش هموگلوبلین A1C، کلسترول) میتواند بسیاری از عوارض دیابت از جمله مشکلات مرتبط با پاها، مشکلات قلبی، چشمی و کلیوی پیشگیری کند.

- هر روز پاهایتان را بشویید:

پاهایتان را با آب ولرم بشویید، و نه با آب داغ. قبل از شستن پاها با استفاده از یک دماسنج یا با ریختن آب بر روی آرنج مطمئن شوید که دمای آب مناسب است. (۳۵-۳۲ درجه سانتی گراد) پس از شستن، پایتان را بخوبی خشک کنید. مطمئن شوید که لای انگشتان بخوبی خشک شده است. میتوانید از پودر تالک یا آرد ذرت برای خشک نگه داشتن لای انگشتان استفاده کنید.

- پوست پای خود را نرم نگه دارید:

میتوانید از وازلین، کرم یا لوسیون برای روی پا و کف پا استفاده کنید ولی از وازلین، کرم یا لوسیون برای لای انگشتان استفاده نکنید چون ممکن است باعث عفونت گردد.



- در مرتب کردن ناخن پاها دقت کنید:

اگر نمیتوانید خم شوید از یکی از اعضای خانواده بخواهید این کار را با دقت و در نور کافی انجام دهد. مواظب باشید پوستتان را نبرید. ناخن ها را صاف کوتاه کنید و نه گرد. با استفاده از سوهان ناخن لبه های آن را مرتب کنید تا لبه تیز نداشته باشد. پوست لبه های ناخن را نچینید. اگر لبه ناخن شما داخل گوشت فرو رفته، با پزشک خود مشورت کنید.

- در مورد جوراب و کفش به نکات زیر توجه کنید:

اگر میتوانید همیشه جوراب و کفش بپوشید حتی در خانه و از پا برهنه راه رفتن تا جایی که امکان دارد پرهیز کنید. برای داخل خانه میتوانید از کفش راحتی جداگانه ای استفاده کنید.

از جوراب راحت و نرم که اندازه پایتان است استفاده کنید.

جورابهایی که درز ندارند مناسبترند.

از پوشیدن کفش بدون جوراب دوری کنید.

قبل از پوشیدن کفش داخل آن را نگاه کنید کفی داخل آن جابجا نشده باشد و چیزی داخل آن نباشد. (ریگ و...)

- نکات مهم در مورد خرید کفش:

خرید کفش مناسب برای اجتناب از مشکلات جدی برای پا خیلی مهم است. کفش های ورزشی مناسبند. چون از پاها مواظبت کرده و اجازه میدهند پاها «تنفس کنند».

تا جایی که امکان دارد از خریدن و پوشیدن کفشهای پلاستیکی اجتناب کنید.

کفش باید جای کافی برای انگشتان شما داشته باشد.

از کفش نوک تیز یا پاشنه بلند اجتناب کنید.

- از پاهایتان در برابر سرما و گرما حفاظت کنید.

پا برهنه راه نروید.

پاهای خود را از بخاری و آتش و آگروز موتور دور نگه دارید.

بطری های حاوی یخ یا کیسه آب گرم را روی پایتان نگذارید.

در هوای بسیار سرد پایتان را از لحاظ یخ زدگی بررسی کنید.

- حفظ جریان خون در پاها خیلی اهمیت دارد:

وقتی نشسته اید پایتان را بالا بگذارید.

روزی ۲-۳ بار انگشتان خود را بمدت ۵ دقیقه تکان دهید

و مچ پایتان به سمت بالا و پایین و داخل و خارج ببرید.

مدت طولانی چهار زانو ننزید و یا پایتان را بمدت طولی رویهم نگذارید.

از پوشیدن جوراب تنگ، بستن بند کشی دور پا اجتناب کنید.

سیگار نکشید. سیگار جریان خون به پا را کاهش میدهد.

کنترل پاک را فراموش نکنید (کنترل پرفشاری خون و آزمایش HbA<sup>1</sup>C و کلسترول)

- هنگام از بین بردن پینه پاها مواظب باشید.

چنانچه پایتان سالم است و آسیبی ندارد میتوانید از سنگ پا استفاده کنید.

برای استفاده از سنگ پا، پس از حمام به آهستگی و در یک جهت، و نه بصورت رفت و برگشت، سنگ پا را بر روی مناطق پینه بسته بکشید.

پینه ها یا میخچه را نبرید. از تیغ، مایعات و ضمادهای از بین برنده پینه یا میخچه به طور خودسرانه هرگز استفاده نکنید.



**- ورزش را فراموش نکنید:**

پیاده روی تند، شنا، دوچرخه سواری بسیار مناسبند. از ورزشهایی که به پا آسیب میزنند اجتناب کنید. (ورزشهایی که با پرش همراهند) قبل از ورزش خود را گرم کنید و همچنین ورزش را به آهستگی پایان دهید. (نه ناگهانی) از کفش ورزشی با سایز مناسب (نه تنگ و نه گشاد) استفاده کنید.

- حتما سالی یکبار پای شما باید برای وجود احساس درد و ضربان نبض توسط پزشک معاینه شود.

**هر وقت متوجه وجود برش، تاول یا زخم یا کبودی روی پاهایتان شدید که پس از یک روز بهبودی آن شروع نشد، فوراً با پزشک خود مشورت کنید.**

## نکات قابل توجه برای بیماران دیابت در مورد سلامت دهان و دندان

برای اینکه دندانها و لثه هایتان را سالم نگه دارید به نکات زیر دقت نمایید:

- قند خون خود را کنترل کنید.
- در هر روز مسواک بزنید و نخ دندان بکشید. از مسواک نرم و خمیر دندان حاوی فلوراید استفاده کنید. برای حفاظت مسواکتان در برابر رشد باکتری ها، بعد از هر بار مسواک زدن آن را شستشو دهید و در یک لیوان به صورت ایستاده، به طوری که موی مسواک به سمت بالا باشد قرار دهید. حداقل هر ماه ۳ از یک مسواک جدید استفاده کنید. علاوه بر مسواک زدن، شما هر روز برای کمک به حذف پلاک، به نخ دندان نیاز دارید. پلاک میتواند باعث مشکلات دندانی شود.
- نخ دندان همچنین کمک می کند تا لثه ها را سالم نگه دارید.
- تزریق انسولین و وعده های غذایی شما بهم نریزد. بخاطر ویزیت، از وعده غذایی یا داروی دیابت خود نگذرید. درست بعد از صبحانه ممکن است زمان خوبی برای ویزیت شما است.
- به دندانپزشک خود بگویید که شما مبتلا به دیابت هستید.
- اگر دندان مصنوعی شما متناسب با لثه تان نیست، یا اگر لثه شما درد دارد به دندانپزشک خود بگویید.
- سیگار را ترک کنید. سیگار کشیدن بیماری های لثه را بدتر میکند.

- دیابت کنترل نشده، احتمال بیماری دهان و دندان به ویژه بیماری اطراف لثه و عفونت دهان و دندان را افزایش میدهد.
- عفونت بر لثه ها و استخوان اطراف دندان ها که دندانها را در جای خود نگه داشته تاثیر می گذارد.
- بیماری های لثه، اگر درمان نشود، می تواند منجر به از دست دادن دندان شود. بیماری لثه می تواند یک یا چند دندان شما را تحت تاثیر قرار دهد.
- عفونت باعث می شود کنترل دیابت شما سخت تر شود.
- مشکل با التهاب ناشی از رشد باکتری های موجود در پلاکی که بر روی دندان های شما ساخته شده است، شروع میگردد.
- التهاب لثه یک فرم خفیف از این بیماری است که در آن لثه، قرمز و متورم شده و به آسانی خونریزی میکنند.
- التهاب لثه اغلب با بهداشت ضعیف دندان ها، لثه و دهان همراه است.
- التهاب لثه قابل برگشت است و درمان آن شامل رعایت بهداشت دهان و دندان و درمانهای تخصصی است.
- اگر دیابت دارید، باید از دهان خود به خوبی مراقبت کنید.
- مشکلات دیگر شامل خشکی دهان و عفونت های قارچی به نام برفک (نقاط سفید دردناک در دهان) است.
- با کنترل قند خون، مسواک زدن و نخ دندان در هر روز، و مراجعه به یک دندانپزشک به طور منظم، شما می توانید.



وب سایتهای مجلات مرکز تحقیقات سیاستگذاری سلامت



**Shiraz E Medical Journal**  
SEMJ is a peer reviewed online quarterly journal published by Shiraz University of Medical Sciences, Shiraz, Iran  
ISSN: 1735-1391

شیراز، دانشگاه علوم پزشکی شیراز  
SHIRAZ UNIVERSITY OF MEDICAL SCIENCES

مرکز تحقیقات سیاستگذاری سلامت  
Health Policy Research Center

<http://emedicalj.com>



**مجله کلید سلامت**  
Health Policy Research Journal

شیراز، دانشگاه علوم پزشکی شیراز  
SHIRAZ UNIVERSITY OF MEDICAL SCIENCES

مرکز تحقیقات سیاستگذاری سلامت  
Health Policy Research Center

<http://hkj.sums.ac.ir>



**Women's Health Bulletin**  
The Official Journal of Shiraz University of Medical Sciences  
pISSN: 2345-5136  
eISSN: 2382-9990

شیراز، دانشگاه علوم پزشکی شیراز  
SHIRAZ UNIVERSITY OF MEDICAL SCIENCES

مرکز تحقیقات سیاستگذاری سلامت  
Health Policy Research Center

<http://womenshealthbulletin.com>



**International Journal of School Health**  
The Official Journal of Shiraz University of Medical Sciences  
eISSN: 2383-1219  
pISSN: 2345-5152

شیراز، دانشگاه علوم پزشکی شیراز  
SHIRAZ UNIVERSITY OF MEDICAL SCIENCES

مرکز تحقیقات سیاستگذاری سلامت  
Health Policy Research Center

INTERNATIONAL JOURNAL OF SCHOOL HEALTH

<http://intjsh.com>



**Social Pharmacy Journal**

<http://socialpharmacyjournal.com>



WOMEN'S HEALTH  
Bulletin

# WOMEN'S HEALTH Bulletin

Number 1, Volume 1, Issue 1, April 2014

p-ISSN: 2343-5136  
e-ISSN: 2182-9648

[womenshealthbulletin.com](http://womenshealthbulletin.com)



p-ISSN: 2345-5152



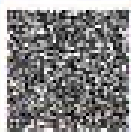
INTERNATIONAL JOURNAL OF  
SCHOOL HEALTH

# INTERNATIONAL JOURNAL OF SCHOOL HEALTH

Number 1, Volume 1, Issue 1, June 2014







www.health-policy.org

6th National Conference on  
Rising Burden of  
Traffic Accidents  
Challenges and Strategies  
ششمین همایش ملی  
بارش رو به افزایش  
حوادث ترافیکی و راهکارها

# ایمنی در سالمنندان

## Elderly Safety

شهران اسلامشهر ماه ۱۳۹۴  
February 2018 - Shiraz-Iran



آشنایی با

مفاهیم فارماکوپیدمیولوژی

مؤلفان:

دکتر پیام پیمانی  
دکتر سیامک صبور  
دکتر میر علیمحمد سبزیبانی  
دکتر مجتبی مجتهد زاده  
دکتر کامران باقری لنکرانی

گروه نویسندگان:

دکتر فانک فهیمی  
دکتر مهرداد حمیدی  
دکتر ابراهیم صالحی فر

با همکاری:

دکتر محمد صالحی مرزبجرائی

# بهداشت بهداشت

دانش و تجارب مدیران ارشد و خبرگان در روند

توسعه شبکه‌های بهداشتی ایران



مؤلفان:

کامران باقری لنگرانی  
رحمت‌لله حاجتی  
سید محمد علویان  
حسام زین‌العابدین خاکی  
محمدعلی فیاض بخش  
محمدحسین شایقی  
بهنام هنریز  
سولماز قهرمانی

طراح: فرحناز کزازی

بهبود وضعیت شاخص‌های بهداشتی در کشور، مرهون تلاش‌های افرادی است که شاید هیچ‌گاه نامی از آن‌ها برده نشده باشد، ولی اثر اقدامات ایشان، به میلیون‌ها نفر از مردم ایران زندگی بخشیده است. هرچند آن‌چه ما می‌بینیم، اثرات اقدامات این بزرگان است و لیکن دانش و تجارب آن‌ها که اندوخته سالیان متمادی خدمت آن‌ها است، گنجینه ارزشمندی است که تلاش برای حفظ و نشر آن، وظیفه مهمی است که سرمایه‌ای ارزشمند برای آیندگان ایجاد خواهد نمود. کتاب **بهداشت بهداشت** به بخش کوچکی از این فعالیت‌ها پرداخته است.

مقتاضیان جهت خرید کتاب فوق به آدرس: شیراز، میدان امام حسین، دانشکده پزشکی، ساختمان شماره ۲۵، طبقه ۸، مرکز تحقیقات سیاستگذاری سلامت مراجعه نمایند.  
شماره تماس: ۰۷۱۳۲۳۰۹۶۱۵



فراخوان ارسال مقاله  
سمینار بین المللی

# پزشک خانواده

مخبره‌های سمینار:

- فلسفه پزشکی خانواده
- آموزش پزشکی و پزشکی خانواده
- نظام انگیزی و مالی پزشکی خانواده
- پزشکی خانواده و پوشش همگانی سلامت
- ارزیابی و نقد تجارب بین المللی، ملی و استانی در پزشکی خانواده

آخرین مهلت ارسال خلاصه مقاله  
۳۰ بهمن ۹۴



تاریخ برگزاری سمینار: ۶ و ۷ دی ماه ۱۳۹۴

محل برگزاری سمینار: شیراز، مجتمع ولایت

Website: [familyphysician.sums.ac.ir](http://familyphysician.sums.ac.ir)

Email: [familyphysician.conference@gmail.com](mailto:familyphysician.conference@gmail.com)

ادرس هیروانه

انوار جهان ایم حسین دانشکده پزشکی، بافتان شماره ۹۴، مشهد، مرکز تحقیقات بهداشتکاری سلامت  
تلفن: ۰۵۱-۳۳۳۳۰۰۰۰