

نکاتی در مورد بیماری دیابت و اهمیت کنترل تخصصی آن

۱- چرا دیابت در کل جهان یک بیماری مهم به حساب می‌آید؟

بعد اول تعداد افراد مبتلا به این بیماری است که در حال حاضر نزدیک به ۴۰۰ میلیون نفر در کل جهان را شامل می‌شود و این تعداد در ۲۰ سال آینده به حداقل ۶۰۰ میلیون نفر می‌رسد. پس جمعیت قابل توجهی از مردم دنیا درگیر این بیماری هستند. بحث دوم این است که دیابت یک بیماری ساده نیست. فرد مبتلا به این بیماری در طولانی مدت دچار عوارضی می‌شود که کل زندگی او را تحت تاثیر قرار می‌دهد. عوارضی مثل کم بینایی و نابینایی، نارسایی کلیه، سکته قلبی، سکته مغزی و ... اگر این دو منظر را کنار یکدیگر قرار دهیم، از یک بعد دیگر هم می‌توان به این بیماری نگاه کرد و آن بحث اقتصادی این بیماری است. ۱۱ درصد کل بودجه بهداشت دنیا را دیابت به خود اختصاص داده است که متأسفانه غالب این هزینه‌ها به صورت غیرمستقیم است که ما توجهی به آنها نداریم. مثلاً هزینه‌هایی که جامعه و فرد برای حاضر نشدن در محل کار خود پرداخت می‌کند، یا اینکه در صورتی که بیمار دیابتی هیچ درمانی برای بیماریش انجام ندهد، ۱۰ تا ۱۵ سال عمرش کوتاه تر از افراد دیگر می‌شود که این به نوبه خود هزینه سنگینی است. وقتی همه این موارد را در کنار هم قرار می‌دهیم به این نتیجه می‌رسیم که دیابت یک بیماری بسیار مهم است.

۲- چرا بیمار دیابتی یک بیمار مهم به حساب می‌آید؟

وقتی شخص به دیابت مبتلا می‌شود، به خصوص در دیابت نوع دوم، در سالهای ابتدایی ابتلای خود به بیماری ممکن است متوجه بیماری خود نشود، چون شایع‌ترین علامت ابتلا به دیابت بی علامتی است. اما وقتی فرد دچار عوارض آن می‌شود، مشکلات هم شروع می‌شود. چرا که بیمار دائماً هزینه‌هایی انجام می‌دهد که عموماً آن نتیجه‌ای که دوست دارد را از آن نمی‌گیرد و عوارض بیماری فرد را از زندگی ساقط و ناتوان می‌کند. پس بیمار دیابتی هم یک بیمار مهم به حساب می‌آید که نیازمند رسیدگی است.

۳- آموزش بیمار در مورد بیماری دیابت چقدر اهمیت دارد؟

دیابت یک بیماری مزمن است. یعنی وقتی فرد به آن مبتلا می‌شود، سالیان سال باید با آن زندگی کند. عوامل مختلف روی میزان قند بیمار، فشار خون و چربی بیمار تاثیر دارند. تغذیه، استرس، نحوه زندگی و داروهایی که مصرف می‌کند، بسیار مهم است. بیش از ۸۰ درصد مسئولیت مدیریت درمان در دیابت به عهده خود فرد است. اینکه چطور غذا بخورد، چه زمانی و به چه مقدار بخورد، چقدر تحرک داشته باشد و چطور استرس خود را کنترل کند و ... در راهنماهای درمانی علمی روز دنیا می‌گویند که درمان دیابت، بیمار محور است. سوال اینجاست که چه فردی می‌تواند محور اصلی درمان باشد؟ خب پاسخ روشن است: فردی که

اطلاعات کافی داشته باشد، این مهارت را داشته باشد که در بزنگاه‌های بیماری، ایفای نقش کند و همچنین انگیزه داشته باشد. این ۳ وجه، زمانی محقق می‌شود که فرد آموزش ببیند و اطلاعات مناسب داشته باشد.

۴- بیمار دیابتی چقدر و چگونه باید آموزش ببیند؟

طبق راهنماهای علمی روز دنیا هر فرد دیابتی حداقل باید بین ۱۲ تا ۱۵ ساعت در سال باید در کلاس‌های آموزش دیابت شرکت کند. اگر بخواهیم تیمی را برای درمان دیابت فرض کنیم اعم از پزشک دیابت، کارشناس تغذیه، روانشناس، متخصصین مختلف مثل قلب، کلیه، چشم و سایر همکاران، نفر اصلی این تیم، خود فرد بیمار است. راهنماهای جدید درمانی بهترین مراکز درمانی جهان می‌گویند که فرد بیمار حتی در تصمیم‌گیری‌های درباره فرایند درمان هم باید دخالت داده شود. در گذشته بود که پزشک به بیمار دیابتی دستور می‌داد که باید فلان کار را و فلان درمان را انجام دهد. اما استفاده از کلمه باید در فرایند درمان منسوخ شده است. اگر قرار شد به بیمار بگوییم انسولین استفاده کند، باید بگوییم «به نظر می‌رسد بیماری دیابت و قند شما کنترل نیست و کاری که انجام می‌دهیم، موفقیت آمیز نبوده است. فکر می‌کنی چه اتفاقی منجر به این ناکامی شده است؟» باید به این شکل با بیمار مشورت کرد. اگر بیمار آگاهی کافی داشته باشد و ببیند پزشک معالجش او را تحت مشورت قرار داده است، قاعدتا برای کنترل بیماری و مدیریت آن دخالت می‌کند. این فرد تمایل بیشتری به درمان خواهد داشت. شاید بیماری که رابطه دستوری با پزشک خود دارد، در کوتاه مدت او را همراهی کند، اما چون رضایت قلبی به این نحوه درمان ندارد، به شیوه‌های گوناگون تلاش می‌کند که از زیر بار درمان فرار کند.

۵- بهترین شیوه آموزش بیمار دیابتی کدام شیوه است؟

آنچه همه دنیا آن را قبول دارند، بحث آموزش گروهی است. بهترین شیوه آموزش در دیابت، شرکت در کلاس‌های آموزشی است. این شکل آموزش چند مزیت دارد. اول اینکه فرد دیابتی بعد از مراجعه به کلاس افراد دیگری را مشاهده می‌کند که مثل خود او درگیر بیماری دیابت هستند و می‌فهمد که فقط او نیست که به دیابت مبتلا شده است. در آن گروه ممکن است افرادی باشند که تجارب خوب در درمان داشته باشند که به این منجر شده باشد که دیابت خود را کنترل کنند. بیمار به چشم خود می‌بیند که می‌توان قند را کنترل کرد. در آن گروه ممکن است افرادی باشند که ممکن است طولانی مدت دیابت داشته باشند، اما به دلیل کنترل خوبی که روی بیماری خود انجام داده‌اند، دچار عوارض آن نشده‌اند. برعکس این هم هست و او ممکن است افرادی را ببیند که با دوره‌های کوتاه مدت دیابت دچار عارضه شده‌اند. همه اینها به فرد انگیزه می‌دهد. تجارب این افراد به اشتراک گذاشته می‌شود و با گروه به سمتی حرکت می‌کند که درمان بهتری داشته باشد. این بهترین شیوه آموزش موفق درمان در دنیا است.