



یمناسبت روز جهانی دیابت

به گزارش روابط عمومی مدیریت غذا و دارو:

روز جهانی دیابت

14 نوامبر (23 آبان) هرسال به عنوان روز جهانی دیابت (World Diabetes Day) در تقویم سلامت جهانی گرامی داشته می‌شود. هدف از این روز، افزایش آگاهی عمومی درباره اهمیت تشخیص زود هنگام، پیشگیری، کنترل و درمان صحیح دیابت است؛ بیماری‌های که با وجود مزمن بودن، در صورت مراقبت درست می‌شود؛ بتواند به خوبی کنترل شود و از بروز عوارض جدی جلوگیری کند.

یکی از ارکان اصلی کنترل دیابت، مصرف صحیح و منظم داروهای ضد دیابت است. آگاهی از نحوه و شرایط مناسب مصرف این داروها می‌شود؛ بتواند تأثیر قابل توجهی در کنترل قند خون و ارتقای کیفیت زندگی بیماران داشته باشد.

اهمیت مصرف صحیح داروهای ضد دیابت

دیابت زمانی رخ می‌دهد که بدن در تولید یا استفاده از هورمون انسولین دچار اختلال می‌شود و در نتیجه سطح گلوکز در خون افزایش می‌یابد. داروهای ضد دیابت - اعم از قرص‌ها و انسولین تزریقی - با هدف تنظیم سطح قند خون و جلوگیری از عوارض طولانی مدت تجویز می‌شوند. با این حال مصرف نادرست این داروها ممکن است منجر به بروز مشکلاتی از جمله:

نوسانات شدید قند خون (هایپو یا هایپرگلیسمی)

کاهش اثربخشی درمان

بروز عوارض قلبی-عروقی

آسیب به کلیه و چشم

و احساس خستگی یا بی حالی مداوم شود

بنابراین پایبندی دقیق به دستور پزشک و آگاهی از جزئیات مصرف دارو، از ضروری ترین اصول مدیریت دیابت است.

اصول مهم در مصرف داروهای ضد دیابت

1. مصرف منظم در ساعات مشخص

نظم در مصرف دارو باعث حفظ قند خون در محدوده طبیعی می‌شود. تنظیم ساعت خاص برای هر وعده دارو (مثلاً صبح و عصر) می‌شود؛ بتواند از فراموشی یا مصرف نامنظم جلوگیری کند.

2. توجه به زمان غذا خوردن

برخی داروها مانند متفورمین معمولاً همراه یا بعد از غذا مصرف می‌شوند تا از ناراحتی گوارشی جلوگیری شود.

داروهای گروه سولفونیل اوره ها (مثل گلی بنکلامید یا گلی کلازید) باید 30 دقیقه قبل از غذا مصرف شوند تا از افت ناگهانی قند خون جلوگیری شود.

داروی ریپاگلیناید نیز بهتر است 15 دقیقه قبل از هر وعده غذا مصرف شود.

انسولین‌ها نیز بسته به نوع (کوتاه اثر، متوسط اثر یا طولانی اثر) زمان‌بندی متفاوتی دارند که باید دقیقاً طبق توصیه پزشک رعایت شود. برای مثال

انسولین‌های سریع اثر مانند اپیدرا و همولوگ معمولاً 10 تا 15 دقیقه قبل از غذا، انسولین‌های کوتاه اثر مانند رگوار و متوسط اثر مانند NPH 30 تا 60 دقیقه

قبل از غذا و انسولین‌های طولانی اثر مانند لومیر، لاتتوس و توجئو یک بار در روز در ساعت مشخص تزریق می‌شوند.

3. عدم قطع خودسرانه دارو

برخی از بیماران پس از مشاهده بهبود قند خون، دارو را قطع می‌کنند. این کار می‌تواند باعث افزایش ناگهانی قند خون و بازگشت علائم بیماری شود. تنظیم یا قطع دارو باید فقط زیر نظر پزشک انجام شود.

4. پایش منظم قند خون

اندازه‌گیری منظم قند خون در منزل یا مراکز بهداشتی، به بیمار و پزشک کمک می‌شود؛ کند تا اثربخشی دارو ارزیابی و در صورت نیاز دوز دارو اصلاح شود.

5. توجه به تداخلات دارویی و غذایی

برخی داروها، مکمل‌ها، یا حتی خوراکی‌ها می‌تواند با داروهای ضد دیابت تداخل داشته باشد. برای مثال مصرف الکل می‌شود؛ بتواند افت قند خون را افزایش دهد. لازم است بیماران در مورد هر داروی جدید با پزشک یا داروساز مشورت کنند.

6. سبک زندگی سالم در کنار مصرف دارو

مصرف متعادل مواد قندی، افزایش فیبر غذایی، ورزش منظم و ترک سیگار و الکل از مهم‌ترین توصیه‌ها به بیماران دیابتی است.

7. توجه به هشدارها و علائم مهم:

هرگونه علامت غیر عادی مانند سرگیجه، تعریق زیاد، تپش قلب یا تاری دید باید جدی گرفته شود. پس از بررسی قند خون در صورت نیاز به پزشک مراجعه شود.

پیام روز جهانی دیابت

