

کنترل ساختارمند قندخون

امروزه براساس جدیدترین یافته‌های بالینی، یکی از مباحثی که درخصوص شیوه‌های موفقیت در کنترل بیماری دیابت مطرح است بحث کنترل ساختارمند قندخون و نگاه همه‌جانبه و 360 درجه‌ای به فرایند تست قندخون بیماران دیابتی است.



امروزه براساس جدیدترین یافته‌های بالینی، یکی از مباحثی که درخصوص شیوه‌های موفقیت در کنترل بیماری دیابت مطرح است بحث کنترل ساختارمند قندخون و نگاه همه‌جانبه و 360 درجه‌ای به فرایند تست قندخون بیماران دیابتی است.

این رویکرد جدید به پزشکان و بیماران کمک می‌کند تا براساس اعداد حاصل از اندازه‌گیری قندخون، تصمیم صحیح‌تر و مؤثرتری برای کنترل انجام دهند؛ چرا که از این طریق می‌توانند از زوایای مختلف نمای کلی و فراگیر از نوسانات قندخون در اختیار داشته باشند.

در واقع تأکید بر کنترل ساختارمند قندخون از آنجا منشأ می‌گیرد که میزان قندخون فرد در طول شبانه‌روز به‌دلایل مختلف از قبیل صرف صبحانه، امور شغلی، تحرک بدنی، صرف نهار، استرس، مطالعه، استراحت روزانه و صرف شام می‌تواند نوسانات بسیاری داشته باشد و درک صحیح از تأثیر نوع تغذیه، ورزش و شیوه زندگی بر میزان تغییرات قندخون نیاز به یک نگاه همه‌جانبه و از زوایای مختلف در طول شبانه‌روز دارد. براساس مطالعات درصورت عدم کنترل صحیح، به‌موقع، درست و مستمر، دیابت می‌تواند آسیب‌های بلندمدت سنگینی را برای سلامت فرد، خانواده، جامعه و اقتصاد به‌دنبال داشته باشد.

نابینایی، نارسایی کلیه، قطع عضو، بیماری‌های قلبی و عروقی را می‌توان ازجمله مهم‌ترین عوارض بلندمدت بی‌توجهی به دیابت دانست که ابتلا به هرکدام از آنها می‌تواند علاوه بر آنکه برای بیمار یک فاجعه تمام‌عیار محسوب شود، برای جامعه نیز بحران‌آفرین و هزینه‌ساز باشد.

مطالعات جهانی بر این مدعا دلالت دارد که اقدام درمانی درخصوص این بیماری مزمن و پیش‌رونده فقط برعهده پزشک و کادر درمانی مربوطه نیست. در همه جای دنیا مراقبت از دیابت یک فرایند تیمی است که در آن خواست، انگیزه و توانایی بیمار رکن اصلی و اساسی در کنترل این بیماری تلقی می‌شود.

تحقیقات موید این موضوع است که تنظیم رژیم غذایی، ورزش و مصرف مناسب داروها از اجزای اصلی تنظیم قندخون هستند. و در این رهگذر دستگاه‌های اندازه‌گیری قندخون یا گلوکومتر این امکان را برای فرد فراهم می‌سازند که بتواند نسبت به میزان قندخون خود اطلاع پیدا کند و آن را با میزان کالری دریافتی و فعالیت انجام شده تنظیم و عکس‌العمل لازم را نسبت به آن اعمال کند. اما نکته اساسی که در کنفرانس بین‌المللی تست قندخون ساختارمند نیز از آن به‌عنوان ضرورت تست ساختار یافته قندخون نام برده شد، آن است که بیمار در چه مواقعی از طول شبانه‌روز و براساس کدام برنامه از پیش تعیین شده باید اقدام به تست قندخون کرده و چگونه می‌تواند اعداد حاصله را به یک واکنش صحیح ترجمه کند.

در واقع به‌رغم این باور که تست قندخون در سیر کنترل دیابت، نقش اصلی را ایفا می‌کند، اما مطالعات چند سال اخیر حاکی از آن است که این فرایند بهتر است به‌صورت هدفمند و ساختارمند و براساس یک برنامه کلی صورت پذیرد. در حقیقت عدد نمایش داده شده از سوی دستگاه تست قندخون به‌عنوان میزان قندخون فقط یک عدد نیست بلکه نیاز به تفسیر و تحلیل منطقی دارد و بهترین بستر برای این تفسیر زمانی در اختیار بیمار و پزشک قرار می‌گیرد که فرایند تست قندخون در قالب یک ساختار مشخص و تعریف شده صورت پذیرفته باشد.

در پایان باید اذعان کرد برای کنترل این بیماری گریزی جز گسترش برنامه‌های آموزشی به‌منظور توانمندسازی بیماران و حمایت از آنها جهت دسترسی آسان به ابزارهای کنترل بیماری نظیر اقلام مورد نیاز جهت تست قندخون وجود ندارد.

دکتر علیرضا استقامتی، عضو کمیته کشوری دیابت

و عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران