

**عنوان:** تاثیر مداخلات انجام شده در تغییر سبک زندگی برای پیشگیری از دیابت نوع دو

**نویسندگان:** زهرا جلالی - کارشناس پرستاری، ماندانا قربانی - کارشناس بهداشت عمومی. (مرکز بهداشت شماره 2 صفهان)

**مقدمه:** دیابت یک بیماری پیچیده، پیشرونده و بسیار وابسته به فرد می باشد و کنترل آن با چالش های زیادی همراه است. برای پیشگیری از عوارض، به تلاش یک تیم درمانی جامع نیاز دارد. امروزه ثابت شده کنترل دیابت از بسیاری عوارض پیشگیری می کند ولی متأسفانه بسیاری از بیماران دیابتی نتوانسته اند معیارهای کنترل دیابت را کسب کنند. زمانی بیمار می تواند دیابت خود را کنترل کند که تیم مراقبین دیابت توصیه های جدی مناسب را ارائه کنند و به بیمار آموزش خود پایشی دیابت داده باشند و فرد دیابتی مسئولیت درمان خود را به عهده داشته باشد. موقعیت خود را درک کند و شانس خود را در کنترل مطلوب تر دیابت ارتقا داده خطر عوارض دیابت را کاهش دهد. آموزش بیمار دیابتی، خانواده، همسر و پرستاران او از قسمت های اصلی درمان دیابت می باشد.

**مواد و روشها:** این مطالعه مروری است بر یافته های جدید در زمینه پیشگیری از دیابت نوع دو

**یافته ها:** بیماران دچار اختلال تحمل گلوکز (IGT) یا اختلال گلوکز ناشتا (IFG) باید درباره کاهش وزن به میزان 5-10 و نیز افزایش فعالیت بدنی تا حداقل 150 دقیقه در هفته فعالیت متوسط مانند راه رفتن تحت مشاوری قرار گیرند. به نظر می رسد که ویزیت های پیگیری برای کسب موفقیت حایز اهمیت باشد. با توجه به صرفه جویی بالقوه در هزینه ها به واسطه پیشگیری از دیابت، چنین مشاوری هایی باید به وسیله شرکت های بیمه تحت پوشش قرار گیرند. علاوه بر مشاوری برای سبک زندگی، ممکن است متفورمین در کسانی که در معرض خطر بسیار بالایی هستند (IFG همراه با IGT به اضافه سایر عوامل خطرزا) و کسانی که چاق و زیر 60 سال هستند مد نظر قرار گیرد. پایش پیدایش و پیشرفت دیابت در کسانی که در مرحله پیش دیابت هستند باید هر ساله انجام گیرد. کارآزمایی های تصادفی شده شاهددار نشان داده اند که می توان برای افرادی که در معرض خطر بالای ایجاد دیابت هستند (افراد دچار اختلال گلوکز ناشتا اختلال، تحمل گلوکز یا هر دو) مداخلاتی انجام داد که به طور معنی داری میزان وقوع دیابت را کاهش دهند. این مداخلات عبارتند از: برنامه اصلاحات عمده در سبک زندگی بسیار موثر هستند (تقریباً 58 کاهش پس از 3 سال) و استفاده از عوامل دارویی متفورمین، آکاربوز، اریپستات و روزیگلیتازون که نشان داده شده است هر کدام از آنها دیابت محتمل را به درجات متفاوتی کاهش می دهند.

**نتیجه گیری:** بر اساس نتایج کارآزمایی های بالینی و خطرات شناخته شده پیشرفت مرحله پیش دیابت به دیابت، یک هیات اجماعی از انجمن دیابت آمریکا در سال 2007 نتیجه گیری کرد که افراد مبتلا به مرحله پیش دیابت (IGT و/یا IFG) باید در زمینه تغییرات شیوه زندگی با اهدافی مشابه با اهداف برنامه پیشگیری از دیابت (DPP) (5-10 کاهش وزن و فعالیت بدنی متوسط به میزان تقریباً 30 دقیقه در روز) تحت مشاوری قرار گیرند. با توجه به موضوع مشکل تر درمان دارویی برای پیشگیری از دیابت هیات برای پیشگیری از دیابت به این نتیجه رسید که متفورمین باید تنها داروی مدنظر برای استفاده در پیشگیری از دیابت باشد.

**واژه های کلیدی:** دیابت - تغییر شیوه زندگی - کاهش وزن - فعالیت بدنی - متفورمین -