

## خلاصه راهنمای خودپایشی قند خون بر اساس مراقبت محدود در ایران

بر اساس گایدلاین های موجود، تعداد دفعات انجام SMBG بسته به نوع دیابت، رژیم درمانی و میزان کنترل و هدف قند خون در افراد متفاوت است. اگر چه اغلب گایدلاین ها در مورد انجام SMBG روزانه در افراد تحت درمان با انسولین توافق دارند، اما در مورد دفعات انجام آن یا چگونگی کاربرد SMBG در افرادی که انسولین مصرف نمی کنند، اختلاف وجود دارد. لازم به ذکر است که اکثر این گایدلاین ها بر اساس شرایط کشورهای پیشرفته و توسعه یافته نوشته شده است، بنابراین تدوین راهنماهای بالینی بر اساس شرایط کشور، امری ضروری است. برای نخستین بار و با در نظر گرفتن جمیع شرایط راهنماهای بالینی، " خود پایشی قند خون در ایران " در دو حالت ارائه می گردد:

(۱) برای مراقبت استاندارد

(۲) برای مراقبت محدود

معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی اصفهان، برای سهولت بیشتر و امکان بیشتر خودپایشی قند خون با تعداد دفعات اندازه گیری کمتر، راهنمای " خود پایشی قند خون در ایران " را با نام " خلاصه راهنمای خودپایشی قند خون در ایران " فقط برای مراقبت های محدود خلاصه کرده و در دسترس قرار می دهد. در صورت نیاز برای مراقبت های استاندارد که نیاز به اندازه گیری قند خون با تعداد دفعات بیشتری را شامل می شود می توان به راهنمای بالینی " خود پایشی قند خون در ایران " مراجعه کرد.

به طور کلی استفاده از خودپایشی قند خون یا SMBG زمانی اثر بخش است که فرد مبتلا به دیابت، توانایی و اعتماد کافی برای انجام SMBG دقیق و صحیح را داشته باشد و همچنین بتواند از نتایج SMBG برای اصلاح عادت های نادرست استفاده کند. بیماران مبتلا به دیابت باید دستگاه گلوکومتر را به منظور شناسایی موقعیت های مختلف، ترجیحات و روند درمان داشته باشند. کسانی که از انسولین استفاده می کنند باید تشویق شوند پایش قند خون را متناسب با انسولین درمانی شان انجام دهند. پایش قند خون می تواند شامل اندازه گیری قند ناشتا، قندهای قبل از غذا و میان وعده ها، قندهای بعد از غذا، قبل از خواب، قبل از ورزش، در مواقع شک به افت قند خون، بعد از درمان افت قند خون تا رسیدن به حد نرمال قند، در مواقع قندهای خون بالا و قبل از انجام کارهای حیاتی مانند رانندگی باشد.

پایش قند خون در مواردی که تغییری در الگوی غذایی، فعالیت بدنی و یا داروها (به ویژه داروهای که با افت قند خون همراه هستند) داده می شود، برای تنظیم برنامه درمانی سودمند است.

## تشدید و تسهیل در کاربرد جداول SMBG :

با توجه به این که در این بیانیه پروتکل ها بر اساس نوع دیابت و نوع درمان تقسیم بندی شده اند، پیشنهاد می کنیم که در صورت وجود هر یک از شرایط بحرانی زیر، پروتکل به صورت موقت یک مرحله تشدید شود. یعنی لازم است اگر تعداد دفعات کم (موارد با رنگ سبز) است به متوسط (موارد با رنگ زرد) و یا اگر تعداد دفعات متوسط است به زیاد (موارد با رنگ نارنجی) افزایش داده شود.

۱- تشخیص جدید دیابت نوع ۱ یا ۲ (کمتر از سه ماه اخیر)

۲- تشخیص جدید دیابت بارداری GDM ( دو هفته اخیر)

۳- عدم دستیابی به اهداف کنترل قند خون

۴- بروز بیماری حاد/ شدید زمینه ای یا بستری در بیمارستان

۵- سابقه افت قند خون شدید یا کتواسیدوز دیابتی در یک ماه اخیر

لازم است که پس از خروج از این مراحل بحران، در اولین زمان ممکن با نظر پزشک معالج و بر حسب شرایط هر فرد، برنامه تسهیل گردد.

**خلاصه گروه بندی پروتکل خودپایشی قندخون یا SMBG بر اساس گروه های هدف در سطح مراقبت محدود**

نوع دیابت	وضعیت	تعداد دفعات اندازه گیری قند خون
دیابت نوع یک	A1C در محدوده هدف	۱ - ۲ نوبت اندازه گیری قند در روز
	دیابتی نوع ۱ باردار	۴ نوبت اندازه گیری قند در روز
	A1C خارج از محدوده هدف	۴ نوبت اندازه گیری قند در روز
دیابت نوع دو	A1C در محدوده هدف، تحت درمان با داروی خوراکی، با خطر افت قند خون	۱ - ۲ نوبت اندازه گیری در هفته
	A1C در محدوده هدف، تحت درمان با انسولین به روشی غیر از MDI ± داروهای خوراکی	۱ - ۲ نوبت اندازه گیری در هفته
	A1C خارج از محدوده هدف، تحت درمان با داروی خوراکی، بدون خطر افت قند خون	۱ - ۲ نوبت اندازه گیری در هفته
	<b>در صورت امکان A1C:</b> در محدوده هدف، تحت درمان با داروی خوراکی، بدون خطر افت قند خون	۱ - ۲ نوبت اندازه گیری در هفته
	A1C در محدوده هدف، تحت درمان با انسولین با روش MDI ± داروهای خوراکی	۱ - ۲ نوبت اندازه گیری قند در روز

۱-۲ نوبت اندازه گیری قند در روز	A1C خارج از هدف، تحت درمان با داروی خوراکی، با خطر افت قند خون	
۱-۲ نوبت اندازه گیری قند در روز	A1C خارج از هدف، تحت درمان با انسولین به روشی غیر از MDI ± داروهای خوراکی	
۴ نوبت اندازه گیری قند در روز	دیابتی نوع ۲ باردار، تحت درمان با انسولین	
۴ نوبت اندازه گیری قند در روز	A1C خارج از محدوده هدف، تحت درمان با انسولین به روش MDI ± داروهای خوراکی	
۱-۲ نوبت اندازه گیری قند در روز	قندها در محدوده هدف، تحت درمان با اصلاح سبک زندگی یا متفورمین به تنهایی	دیابت بارداری GDM
۴ نوبت اندازه گیری قند در روز	قندها خارج از محدوده هدف، تحت درمان با اصلاح سبک زندگی و یا متفورمین به تنهایی	
۴ نوبت اندازه گیری قند در روز	تحت درمان با انسولین	

جدول فوق را می توان به صورت زیر نیز خلاصه کرد:

- تمام بیماران مبتلا به **دیابت نوع یک** باید هر روز قند خون خود را اندازه گیری کنند؛ اگر در محدوده هدف است ۱-۲ نوبت در روز و اگر خارج از محدوده هدف است ۴ نوبت در روز قند خود را اندازه گیری کنند.
- تمام **زنان باردار** با دیابت نوع یک یا دو یا GDM باید در هر روز ۴ نوبت قند خون خود را اندازه گیری کنند؛ مگر زنان باردار با GDM که قندها در محدوده هدف است و تحت درمان با اصلاح شیوه زندگی یا متفورمین به تنهایی هستند باید ۱-۲ نوبت اندازه گیری کنند.
- در بیماران **دیابت نوع دو** که A1C در محدوده هدف است باید در هفته ۱-۲ نوبت اندازه گیری کنند؛ مگر بیمارانی که A1C در محدوده هدف است و تحت درمان انسولین با روش MDI هستند که باید هر روز ۱-۲ نوبت قند خون خود را اندازه گیری کنند. علاوه بر آن بیمارانی که A1C خارج از محدوده هدف می باشد و از داروهای خوراکی که افت قند خون می دهد و یا از انسولین به روش غیر از MDI استفاده می کنند نیز باید هر روز ۱-۲ نوبت قند خون خود را اندازه گیری کنند. در بیماران با دیابت نوع دو که A1C خارج از محدوده هدف است و تحت درمان با انسولین به روش MDI هستند باید ۴ نوبت در روز قند خون خود را اندازه گیری کنند.

در صورتی که امکان استفاده از این پروتکل ها برای بیماری وجود نداشته باشد، استفاده از روش خودپایشی قند خون یا **SMBG** بینابینی، به معنای انجام **SMBG** در روزهای متوالی ۳ تا ۷ روز قبل از مراجعه به پزشک می تواند کاربرد داشته باشد.

**MDI<sup>1</sup>** یکی از رژیم های درمانی دیابت که در آن فرد برای هر نوبت غذا خوردن، انسولین مربوط به غذا را استفاده می کند. علاوه بر این یک یا دو بار انسولین پایه نیز در روز تزریق می شود، بنابراین در شرایط برنامه غذایی معمول، حداقل ۴ الی ۵ نوبت تزریق روزانه انسولین مورد نیاز خواهد.