

دستورالعمل تکمیل فرم غربالگری و بیماریابی دیابت و فشار خون بالا (فرم شماره ۱)

این فرم برای افراد ۳۰ ساله و بالاتر تکمیل می‌شود. غربالگری باید طی ملاقات‌ها انجام شود و خاتمه یابد. در سمت چپ تعداد جمعیت تحت پوشش و جمعیت افراد ۳۰ ساله و بالاتر را برحسب سرشماری ابتدای سال قید کنید. جمعیت افراد ۳۰ ساله و بالاتر به تفکیک زن و مرد نوشته می‌شود. ستون ۲ (کد ملی): کد ملی افراد در این ستون ثبت می‌شود. مجدداً بر اهمیت ثبت دقیق، کامل و خوانای کد ملی همه غربالگری شونده‌گان تاکید می‌شود. ستون ۳ (نام و نام خانوادگی): اسامی تمام افراد ۳۰ ساله و بالاتر خانوار را به ترتیب شماره خانوار از پرونده خانوار برحسب سن از بزرگ تا کوچک استخراج و پشت سر هم در این ستون بنویسید. ستون ۵ (تاریخ تولد): سال تولد براساس مندرجات شناسنامه افراد بر حسب روز - ماه و سال یادداشت می‌شود (مثلاً ۲۲ - بهمن - ۱۳۶۰). ستون ۶ (تاریخ مراجعه): تاریخ روزی که فرد برای غربالگری مراجعه کرده است بر حسب روز - ماه و سال در این ستون ثبت می‌شود.

غربالگری و بیماریابی فشار خون بالا

ستون ۷ (سابقه بیماری فشار خون بالا): از فرد سؤال کنید آیا بیماری فشار خون بالا دارد؟ در صورت جواب مثبت، اگر بیمار تحت نظر پزشک است (تحت درمان غیر دارویی و یا درمان دارویی) و یا اگر مبتلا به فشارخون بالاست اما تحت نظر پزشک نیست و دارو مصرف نمی‌کند، در این ستون علامت مثبت بگذارید. در این مورد بهورزان می‌توانند برحسب شناختی که از اهالی روستا دارند و با توجه به شواهد موجود تصمیم‌گیری کنند. برای این فرد ستون‌های ۹ و ۱۰ را خالی بگذارید. اگر فرد سابقه بیماری فشار خون بالا نداشت در ستون ۷ علامت منفی بگذارید.

ستون ۸ (نوبت اول): در اولین مراجعه فرد پس از رعایت شرایط اندازه‌گیری فشار خون، فشار خون فرد را اندازه گرفته و مقدار فشارخون به دست آمده را به عنوان میزان فشار خون نوبت اول محسوب کنید و در این ستون به صورت کسر یادداشت کنید. در صورتی که هم فشار خون ماکزیمم فرد کمتر از 140mmHg و هم فشار خون مینیمم کمتر از 90mmHg باشد، چون فشار خون طبیعی است نیاز به اندازه‌گیری مجدد نیست. بنابراین برای این فرد ستون‌های ۹ و ۱۰ خالی می‌ماند.

ستون ۹ (نوبت دوم): بعد از ثبت فشار خون نوبت اول در ستون ۸ در صورتی که فشار خون ماکزیمم 140mmHg و بیشتر و یا فشار خون مینیمم 90mmHg و بیشتر باشد ۵ دقیقه بعد از استراحت فرد، مجدداً فشار خون را از همان دست اندازه‌گیری کنید و مقدار آن را در این ستون بنویسید.

ستون ۱۰ (میانگین): مقدار فشار خون ماکزیمم به دست آمده از هر دو نوبت را با هم جمع کنید و بر ۲ تقسیم کنید تا میانگین فشار خون ماکزیمم به دست آید. میانگین فشار خون مینیمم را هم به همان ترتیب به دست آورید و نتیجه را به صورت کسر در این ستون یادداشت کنید.

$$\frac{\text{فشار خون ماکزیمم نوبت اول} + \text{نوبت دوم}}{۲} = \text{میانگین فشار خون ماکزیمم}$$

$$\frac{\text{فشار خون مینیمم نوبت اول} + \text{نوبت دوم}}{۲} = \text{میانگین فشار خون مینیمم}$$

نکات مهم در اندازه گیری فشار خون

- از فشارسنج ترجیحاً جیوه ای و در صورت نداشتن آن عقربه ای استفاده شود.
- لازم است دستگاههای فشارسنج تازه کالیبره شده باشد (در کتاب راهنمای اندازه گیری فشار خون آموزش کامل داده شده است)
- شرایط لازم برای اندازه گیری فشارخون:
- ۱- دقت شود که فرد مراجعه کننده از نیم ساعت قبل مواد کافئین دار (مانند چای، نوشابه های انرژی زا و...) و یا سیگار استفاده نکرده باشد.
- ۲- ناشتا نباشد و مثانه پر نباشد.
- ۳- از فرد خواسته میشود 5 دقیقه آرام بنشیند . سپس بازوی راست فرد کاملاً لخت شود و تحت هیچگونه فشاری نباشد .
- ۴- اندازه گیری باید برای دو بار متوالی تکرار شود و در بین این مراحل 3 دقیقه استراحت برای فرد توصیه می شود.
- ۵- بازوبند با اندازه متناسب با دور بازو طوری بسته میشود که لبه تحتانی آن 2 تا 3 سانتی متر بالاتر از قسمت داخلی مفصل آرنج قرار گیرد و حداقل 80 درصد دور بازو را پوشش دهد . دقت میشود که بازوبند هم سطح با قلب فرد قرار گرفته شود. سپس نوار چسبی بازوبند با سفتی که تنها اجازه دهد یک انگشت زیر بازوبند برود بسته میشود.
- ستون ۱۱ (مصرف دخانیات): اگر فرد اصلاً از محصولات دخانی استفاده نمی کند در این ستون علامت منفی بگذارید.

نتیجه غربالگری فشار خون بالا

ستون ۱۲ (سالم): اگر فرد سابقه ابتلا به بیماری فشار خون بالا نداشته باشد و در نوبت اول فشار خون طبیعی (هم فشار خون ماکزیمم کمتر از 140 mmHg و هم فشار خون مینیمم کمتر از 90 mmHg) داشته باشد، در این ستون علامت + بگذارید.

ستون ۱۳ (بیمار قبلی): در صورتی که فرد بیماری فشار خون بالا داشته است و بیماری وی قبلاً توسط پزشک تأیید شده است، به عنوان بیمار شناخته شده قبلی در ستون ۱۳ (شناخته شده قبلی) علامت + بگذارید (یعنی در ستون ۷ علامت + وجود دارد).

ستون ۱۴ (بیمار جدید): اگر پس از ارجاع فرد مشکوک به فشار خون بالا به پزشک، بیماری او تأیید شود، به عنوان بیمار شناخته شده جدید در ستون ۱۴ (شناخته شده جدید) علامت + بگذارید.

توجه داشته باشید افرادی که سابقه بیماری فشار خون بالا دارند، حتی اگر فشار خون نوبت اول آنها کمتر از $\frac{140}{90}\text{ mmHg}$ باشد، جزء بیماران شناخته شده قبلی محسوب می شوند.

غربالگری دیابت

ستون ۱۷ (BMI): اگر فرد چاق است یا اضافه وزن دارد (نمایه توده بدنی ۲۵ و بیشتر) در این ستون مقدار نمایه توده بدنی را بنویسید، در غیر این صورت علامت منفی بگذارید. نمایه توده بدنی را می توانید با تقسیم وزن بدن (برحسب کیلوگرم) بر مجذور قد (برحسب متر) محاسبه نمایید.

ستون ۱۸ (دور کمر) برای این منظور ابتدا برجستگی های استخوان لگن را در دو پهلو فرد پیدا کنید. با استفاده از یک متر پارچه ای دور کمر را از دو برجستگی استخوان لگن در طرفین تا ناف فرد اندازه گیری نمایید. فرد باید ایستاده باشد و بطور معمول نفس بکشد و از حبس نفس خودداری کند. هنگامی که متر پارچه ای را به دور کمر پیچیده اید دقت نمایید که متر در حالت موازی با زمین باشد.

ستون ۱۹ (دور باسن): ابتدا فرد باید در وضعیت ایستاده قرار بگیرد و پاها را به صورت جفت در کنار هم قرار دهد. سپس بزرگترین قطر را در ناحیه باسن به صورت عرضی اندازه گیری کنید.

ستون ۲۱ (سابقه دیابت): از فردی که غربالگری می کنید سؤال کنید که آیا مبتلا به دیابت است؟ در صورتی که وی از قبل مبتلا به دیابت بوده در این ستون علامت + بگذارید.

ستون ۲۲ (سابقه دیابت در خانواده): درباره وجود سابقه در افراد درجه یک خانواده (پدر، مادر، خواهر یا برادر) از افراد سؤال می شود و در صورت وجود بیماری در یکی از آنها، نتیجه با علامت + در این ستون قید می شود.

ستون ۲۳ (سابقه سقط، مرده زایی و تولد نوزاد بیشتر از 4 kg): در صورتی که خانمی در بارداری های قبلی ۲ بار یا بیشتر سابقه سقط خودبه خودی (بدون علت مشخص) و یا حداقل یک بار مرده زایی و یا به دلیل نوزاد با وزن 4 kg یا بیشتر دارد در این ستون علامت + بگذارید. ستون ۲۴ (سابقه دیابت بارداری در حاملگی های قبلی): در صورتی که خانمی در هر یک از بارداری های قبلی سابقه دیابت حاملگی داشته باشد در این ستون علامت + گذاشته می شود. ستون ۲۵ (حاملگی): اگر خانمی باردار است در این ستون علامت + بگذارید.

نتیجه غربالگری دیابت

ستون ۲۶ (سالم): اگر فردی که غربالگری می‌شود در ستون‌های ۷ (سابقه بیماری فشار خون بالا)، ۱۳ و ۱۴ (بیمار قبلی یا جدید مبتلا به فشار خون بالا)، ۲۱ (سابقه دیابت)، ۲۲ (سابقه دیابت در خانواده)، ۲۳ و ۲۴ و ۲۵ (سابقه سقط، مرده‌زایی و تولد نوزاد بالای ۴kg، سابقه دیابت در حاملگی‌های قبلی و حاملگی فعلی) هیچ علامت مثبتی نداشت و مقدار نمایه توده بدنی در ستون ۱۷ هم کمتر از عدد ۲۵ باشد (یعنی علامت منفی در این ستون قید شده باشد)، در ستون ۲۶ علامت + بگذارید؛ به این معنی که شخص غربالگری شده سالم است و تا نوبت بعدی غربالگری در ۳ سال آینده نیاز به اقدام خاص دیگری ندارد.

ستون ۲۷ (در معرض خطر): در صورتی که در هر یک از ستون‌های فوق که توضیحات ستون ۲۶ نوشته شده یعنی ستون‌های ۷، ۱۳، ۲۱، ۱۴، ۲۲، ۲۳، ۲۴ و ۲۵ علامت + گذاشته‌اید یا میزان نمایه توده بدنی در ستون ۱۷ بیش از عدد ۲۵ است فرد در معرض خطر است و باید ارجاع شود.

نکته مهم: در صورتی که خانمی باردار باشد (در ستون ۲۵ علامت + وجود داشته باشد) باید بلافاصله جهت انجام آزمایش قند ناشتا ارجاع شود (چه در معرض خطر باشد و چه نباشد). در واقع کلیه خانم‌های باردار در معرض خطر محسوب می‌شوند. برای غربالگری دیابت بارداری نیز خانم باردار در هفته ۲۴ تا ۲۸ بارداری جهت انجام آزمایش GTT به پزشک ارجاع خواهد شد.

بیماریابی دیابت

ستون ۲۹ (تاریخ انجام آزمایش): تاریخ انجام آزمایش اولین نوبت قند ناشتا و اولین آزمایش قند ناشتای خانم‌های باردار در این ستون ثبت می‌شود.

ستون ۳۰ (FBS نوبت ۱): نتیجه اولین آزمایش قند ناشتا در این ستون ثبت می‌شود. (برای خانم‌های باردار هم در اولین ویزیت آزمایش قند ناشتا درخواست می‌شود و نتیجه آن در همین جا ثبت می‌شود).

ستون ۳۱ (تاریخ انجام آزمایش ۲): در صورتی که آزمایش قند خون ناشتا غیرطبیعی باشد، یعنی بین 125mg/dl - 100 باشد برای فرد باید مجدداً آزمایش قند ناشتا انجام شود. مقدار قند ناشتای نوبت دوم را در این ستون ثبت کنید.

نتیجه بیماریابی

ستون ۳۸ (دیابت): اگر قند خون فرد در دو نوبت بیش از 126mg/dl باشد، فرد مبتلا به دیابت است و در این ستون علامت مثبت گذاشته می‌شود.

ستون ۳۹ (اختلال قند ناشتا): اگر قند خون فرد بین 125mg/dl - 100 بود در این ستون علامت + بگذارید.

ستون ۴۳ (سندرم متابولیک): اگر کرایتریای سندرم متابولیک موجود است در این ستون علامت مثبت قرار دهید.

ستون ۴۴ (دیابت بارداری): اگر نتیجه GTT حاکی از ابتلا به دیابت بارداری است در این ستون علامت مثبت قرار دهید.

تذکر:

۱. نتایج این قسمت تحت نظارت مستقیم پزشک و حتی الامکان توسط پزشک تیم دیابت تکمیل شود.
۲. در مرحله اول غربالگری فقط قند ناشتا اندازه گیری می شود و لذا تکمیل ستون های ۴۰ تا ۴۳ اجباری نیست. اگر لیپید پروفایل و کراتینین اندازه گیری شود تکمیل این قسمت ها اجباری خواهد بود.
۳. ثبت نتیجه غربالگری دیابت و دیابت بارداری الزامی است

دیابت بارداری (آزمایش GTT) با ۷۵ گرم قند

در ستون ۴۵ تاریخ انجام آزمایش غربالگری دیابت بارداری (آزمایش GTT) را در هفته ۲۴ تا ۲۸ قید نمائید و در ستون های ۴۶ تا ۴۸ بترتیب مقدار قند ناشتا، یک ساعت پس از مصرف ۷۵ گرم گلوکز و دو ساعت پس از آن را ثبت نمائید. در ستون ۴۹ مقدار قند خون ناشتای خانم های مبتلا به دیابت بارداری را مدت ۶ هفته پس از زایمان اندازه گیری و ثبت نمائید. در ستون ۵۰ تاریخ انجام آزمایش HbA_{1c} (هموگلوبین گلیکوزیله) در این ستون ثبت کنید. ستون ۵۱ (مقدار HbA_{1c}): مقدار آزمایش HbA_{1c} (هموگلوبین گلیکوزیله) بیماران دیابتی را بر حسب درصد در این ستون ثبت کنید. (اولین آزمایش را ثبت کنید)

نکته مهم

در صورتی که خانمی ۳۰ ساله یا بالاتر، پس از پایان دوره ۶ ماهه غربالگری باردار شد، بدون توجه به ثبت نام وی در لیست افراد غربالگری شده در انتهای اسامی مجدداً نامش را وارد کرده و در زمان مراجعه طبق دستورالعمل غربالگری وی را تحت غربالگری و بیماریابی قرار دهید.

نکته های مورد توجه در تکمیل فرم غربالگری و بیماریابی دیابت و فشار خون بالا

۱. منظور از افراد ۳۰ ساله و بالاتر افرادی هستند که ۲۹ سال و ۱۱ ماه و ۲۹ روز را پشت سر گذاشته اند.
۲. تا حد امکان از گرد کردن اعداد به دست آمده از اندازه گیری فشار خون خودداری کنید و اعداد را بر حسب میلی متر جیوه یادداشت کنید.
۳. این فرم فقط برای افراد ۳۰ ساله و بالاتری تکمیل می شود که در طول دوره شش ماه غربالگری مراجعه نموده اند، یعنی برای افرادی که بعد از شروع دوره غربالگری به ۳۰ سالگی می رسند و افراد واجد شرایطی که بعد از خاتمه دوره غربالگری در دسترس قرار می گیرند، مانند دانشجویان، سربازان و ... این فرم تکمیل نخواهد شد. تنها استثنا برای غربالگری خانم های باردار از نظر ابتلا به دیابت است که توضیح داده شد.

۴. افرادی که در زمان غربالگری میانگین فشار خون ماکزیمم آنها 170mmHg و بیشتر است را به پزشک ارجاع فوری دهید.
۵. فرم غربالگری برای بیماران با فشار خون بالای شناخته شده قبلی هم باید تکمیل شود. در بیمارانی که تحت درمان و کنترل باشند نیازی به اندازه گیری فشار خون نوبت دوم نیست. در صورتی که در نوبت اول فشار خون ماکزیمم 140mmHg و بیشتر یا فشار خون مینیمم 90mmHg و بیشتر باشد، بیمار را به پزشک ارجاع غیرفوری دهید.
۶. مشخصات افراد مبتلا به فشار خون بالا (شناخته شده، جدید و قبلی) را پس از شناسایی به فرم مراقبت بیماران مبتلا به فشار خون بالا و فرم پیگیری بیماران منتقل کنید و طبق دستورالعمل متن آموزشی بهروز در برنامه کشوری پیشگیری و کنترل فشار خون بالا اقدام کنید.
۷. در صورتی که مدت غربالگری به پایان نرسیده باشد، فرم غربالگری فشارخون برای زنان باردار یک ماه پس از زایمان باید تکمیل شود و کنترل فشار خون در دوران بارداری طبق دستورالعمل مربوط به زنان باردار انجام شود.
۸. کلیه مندرجات این فرم باید در نرم افزار دیابت وارد شود. هرگونه جا افتادگی و اشتباه یا تکمیل ناقص مانع از ثبت اطلاعات فرد شده و موجب افت سطح عملکرد بهروز می شود. لذا در تکمیل دقیق و کامل فرم غربالگری جداً کوشا باشید.