

| کنترل دیابت |

با مدیریت استرس، اضطراب و

افسردگی

www.ketab.ir

عنوان و نام پدیدآور	کنترل دیابت با مدیریت استرس، اضطراب و افسردگی / ترجمه و تدوین: آزادفر، زهرا، ۱۳۶۹؛ دبیرمجموعه: حسین دلشاد.
مشخصات نشر	تهران: نشر لکا، ۱۳۹۶
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۹۷۵۹۵-۷-۶
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
موضوع	دیابت -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	Diabetes--psychological aspects
شناسه افزوده	کاظم‌پور، مهنا، ۱۳۶۵ -
ردمبندی کنگره	RC۶۶۰/۱۴۴۵۸ ۱۳۹۶
ردمبندی دیویی	۶۱۶/۴۶۲
شماره کتابشناسی ملی	۴۶۹۹۱۷۵



نشر لگا

| کنترل دیابت با مدیریت استرس، اضطراب و آلودگی |

| ترجمه و نگارش: زهرا آزادفر و مهنا کاظمی وردا |

| دبیر مجموعه: دکتر حسین دلشاد |

| طراحی جلد: مانیاد فروتن‌راد (مانیاک) |

| چاپ اول: ۱۳۹۶ | تیراژ: ۱۰۰۰ |

| چاپ: گروه چاپ نیک |

| قیمت: ۷۰۰۰ تومان |

| شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۷۵۹۵-۷-۰۶ |

کلیه حقوق چاپ و نشر برای ناشر محفوظ است.

تهران: خیابان انقلاب، خیابان استاد نجات‌الهی، پلاک ۷۲، طبقه دوم، واحد شمالی

تلفن: ۸۹ ۱۵ ۸۴۸ ۰۹۱۲ - ۹۳ ۷۶ ۰۳ ۸۶ (۰۲۱)

Lega.press@yahoo.com

[فهرست مطالب]

۷	اددائت دب مجموعہ
۹	پیش کار
۱۳	فصل ۱: دیابت و استرس
۱۳	استرس و رابطہ دھن بدن
۱۶	فرآیند مقابلہ با استرس ناشی از تشخیص دیابت
۱۸	مدیریت تأثیرات هیجانی ناشی از تشخیص دیابت
۲۳	تأثیرات استرس بر دیابت
۲۸	تأثیر استرس بر میزان قندخون
۲۹	راہکارہای مدیریت استرس
۳۰	تکنیک آرام سازی ۱: مراقبہ تنفسی
۳۲	تکنیک آرام سازی ۲: آرام سازی پیشروندہ عضلانی
۳۴	تکنیک آرام سازی ۳: مراقبہ اسکن بدن
۳۶	تکنیک آرام سازی ۴: دھن آگاہی
۳۸	تکنیک آرام سازی ۵: مراقبہ تصویر سازی
۴۰	تکنیک آرام سازی ۶: یوگا و تای چی

۴۳	 استفاده از تکنیک‌های آرام‌سازی در زندگی روزانه
۴۵	 فصل ۲: دیابت و اضطراب
۴۵	 اضطراب و انواع اختلالات اضطرابی
۴۶	 علائم و نشانه‌های اضطراب
۴۸	 ترس‌های شایع در افراد مبتلا به دیابت
۴۸	 ۱. ترس از هیپوگلیسمی
۵۶	 ۲. ترس از عوارض طولانی‌مدت دیابت
۶۱	 ۳. ترس از تزریق انسولین یا ترس از چک کردن میزان قندخون
۷۱	 ۴. به بر اساس نگرانی و اضطراب
۷۵	 فصل ۳: ناهنجاری و افسردگی
۷۶	 چرا افسردگی رخ می‌دهد؟
۷۷	 علائم و تشخیص افسردگی
۸۰	 ارتباط بین دیابت و افسردگی
۸۱	 افسردگی مرتبط با دیابت
۸۴	 درمان و راهکارهای مقابله با افسردگی در دیابت
۹۳	 چرخه ناکارآمد مربوط به افسردگی
۹۵	 کتاب‌نامه

پیش‌گفتار |

دیابت به معنای «افزایش قند (گلوکز) خون» است. در بدن انسان عضوی به نام لوزالمعده (پانکراس) وجود دارد که تولید انسولین در بدن را برعهده دارد. قند در راه تغذیه وارد بدن می‌شود، توسط انسولین وارد سلول‌ها می‌گردد، به انرژی تبدیل می‌شود. این درحالی‌ست که بدن افراد مبتلا به دیابت، قادر به تولید کافی انسولین و مصرف درست آن نیست. بنابراین، قند نمی‌تواند با سلول‌ها انتقال پیدا کند و لذا مقدار آن در خون افزایش می‌یابد و سرانجام به بدن آسیب می‌رساند.

سه نوع دیابت اصلی وجود دارد: دیابت نوع ۱، دیابت نوع ۲ و دیابت حاملگی که هر سه نوع دیابت با میرن حساسیت به انسولین مرتبط هستند. افزون بر این، دو نوع دیابت دیگر نیز وجود دارد؛ دیابت پنهانی یا اختلال تحمل گلوکز که در آن غلظت قندخون در محدوده طبیعی و دیابتی قرار دارد و دیابت ناشی از بیماری‌ها، داروهای و برخی شرایط دیگر.

دیابت نوع ۱، اغلب در دوران کودکی یا اوایل سنین بلوغ بروز می‌کند که از آن با عنوان دیابت دوره جوانی یا «ملیتوس وابسته به

انسولین» یاد می‌شود؛ این نوع دیابت به‌ندرت اتفاق می‌افتد. از کل افراد مبتلا به دیابت، فقط ۵ درصد آنان جزء افراد دیابتی نوع ۱ هستند. بروز این نوع دیابت به سبک زندگی ناسالم ارتباط ندارد، بلکه علت آن تخریب سلول‌های انسولین‌ساز لوزالمعده (سلول‌های بتا) توسط سیستم ایمنی بدن است. علت این امر نامشخص است اما چنان‌که متخصصان اعلام می‌دارند، ممکن است عوامل ژنتیکی، حمله ویروسی یا عوامل محیطی در آن دخیل باشند. افراد مبتلا به دیابت نوع ۱ نیاز به تزریق منظم انسولین دارند.

اما دیابت نوع ۲، که معمولاً از آن با عنوان دیابت «ملیتوس» (غیروابسته به انسولین) یاد می‌شود، به‌تدریج و در دوران بزرگسالی و به خصوص در افرادی که اضافه‌وزن دارند بروز می‌کند. باید اشاره کرد، «بی‌حرکی» دلیل اصلی این نوع دیابت است.

در دیابت نوع ۲، که شایع‌ترین نوع دیابت محسوب می‌شود، بدن نمی‌تواند به‌اندازه کافی انسولین تولید کند یا از انسولین تولیدشده به‌طور مؤثر استفاده کند. از این وضعیت معمولاً با عنوان «مقاومت به انسولین» یاد می‌شود. روند دیابت نوع ۲ تصاعدی است و با رعایت رژیم غذایی سالم و انجام فعالیت‌های بدنی منظم قابل مهار است. کنترل و درمان دیابت نوع ۲ گاهی ممکن است به مصرف دارو یا تزریق انسولین هم نیاز داشته باشد.

قابل ذکر است، این نوع دیابت که به‌طور کلی ناشی از سبک زندگی فرد به‌ویژه کم‌ تحرکی است، احتمال دارد منشأ ارثی نیز داشته باشد، یعنی عوامل ژنتیکی نیز یکی از دلایل بروز آن است.

عوامل اصلی بروز دیابت نوع ۲ عبارتند از: کم‌ تحرکی، اضافه‌وزن، رژیم غذایی ناسالم (از قبیل؛ مصرف چربی‌های اشباع، مصرف نوشیدنی‌های قنددار و رژیم غذایی دارای فیبر کم)، پیشینهٔ خویشاوندی و مصرف سیگار.

شایان ذکر است، بروز دیابت نوع ۲ به سرعت پیشرفت دیابت نوع ۱ نیست. درواقع ممکن است در برخی افراد مبتلا به دیابت نوع ۲، هیچ نشانه‌ای از وجود دیابت دیده نشود.

علائم هر دو نوع دیابت یکسان نیست. دیابت نوع ۱ و نوع ۲، به‌طور کلی تفاوت چندانی باهم ندارند و شاید در موارد زیر است:

تشنگی مفرط، ادرار مکرر، تهوع، تپش در قلب، کاهش بی‌دلیل وزن، سوزش در قسمت‌های مختلف بدن، بهبود در هنگام زخم‌ها، کاهش حجم ماهیچه‌های بدن، خستگی و گرسنگی.

گاهی این علائم ماه‌ها تداوم پیدا می‌کنند و افراد متوجه نمی‌شوند که مبتلا به دیابت شده‌اند. از طرف دیگر، می‌توان گفت مهم‌ترین علامت دیابت «بی‌علامت» بودن آن است، به‌طوری که نیمه از افراد دیابتی از بیماری خود اطلاع ندارند.

عوارض و مشکلات اساسی ناشی از هر دو نوع دیابت عبارتند از: از کارافتادن کلیه‌ها، حملهٔ قلبی، آسیب سیستم عصبی، آسیب عروق

شبکیه چشم، آسیب دهان و دندان‌ها، سکنه مغزی، بیماری‌های رگ‌های خونی و ناتوانی‌های جنسی. این خطرات درواقع به علت کنترل ضعیف دیابت بروز می‌کند. چنان‌چه فرد، دیابت خود را به خوبی کنترل کند، به عبارتی سطح قندخون خود را در محدوده قابل قبول نگه دارد، بی‌شک، احتمال وقوع این خطرات کاهش می‌یابد.

همان‌گونه که اشاره شد، نوع دیگر دیابت، دیابت حاملگی است. از این نوع دیابت معمولاً به عنوان دیابت نوع ۳ نیز یاد می‌شود و تقریباً شبیه دیابت نوع ۲ است.

دیابت حاملگی در روزه بارداری و در طول سه ماهه دوم یا سوم بارداری در تعداد اندکی از زنان بروز می‌کند. دلیل آن نیز، نوسان هورمون‌ها در دوران بارداری است و معمولاً در زنانی که در خانواده پیشینه دیابت دارند شیوع بیشتری دارد. دیابت حاملگی، به طور کلی ۱۰ درصد زنان باردار را شامل می‌شود و بر صورتی که فرد مبتلا، به رژیم غذایی خود توجه لازم را داشته باشد و نمایی‌های بدنی خود را به صورت منظم انجام دهد، دیابت حاملگی به سادگی قابل کنترل است و غالباً پس از حاملگی نیز برطرف می‌شود. هرچند در برخی موارد احتمال این که این بیماری برای همیشه گریبانگیر مادر و کودک شود، وجود دارد. شایان ذکر است، تهوع و خستگی از نشانه‌های رایج دیابت حاملگی هستند.