

۷۷ ۳۴۶

راهنمای جامع دیابت نوع دو



دکتر مهناز حاجلو

برگرفته از پایان نامه مقطع دکتری روانشناسی سلامت

ناشر: زاد اسلامی واحد کرج



قصیده

۱۳۹۵

سرشناسه : حاجلو، مهناز، ۱۳۵۸ -
عنوان و نام پدیدآور : راهنمای جامع دیابت نوع دو/مهناز حاجلو.
مشخصات نشر : تهران: قصیده، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری : ۸۰ص.
شابک : ۹۷۸-۹۶۴-۵۶۲۹-۸۲-۱
وضعیت فهرست نویسی: فیا
موضوع : دیابت ناوابسته به انسولین
Non-insulin-dependent diabetes : موضوع
رده یابی کنگ : ۱۳۹۵/۲۲ح/۶۶۲/۱۸RC
رده بندی ژبی : ۶۱۶/۴۶۲
حماره ثبت شناسی ملی: ۴۵۳۳۳۸۱



راهنمای جامع دیابت نوع دو

نویسنده: دکتر مهناز حاجلو
حروف نگاری و صفحه آرایی: انتشارات قصیده
مدیر فنی: پریسا سید اخلاقی
طرح روی جلد: بهنام ابوالفتحی
چاپ اول: ۱۳۹۵
چاپ و صحافی: کتاب سبز
تعداد: ۵۰۰
قیمت: ۱۰۰۰۰ تومان
شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۵۶۲۹-۸۲-۱
حق چاپ محفوظ است.

نشانی: تهرانپارس - خیابان بهار (۱۳۴ غربی) - خیابان ۱۰۹ - پلاک ۴۶ واحد ۳

نمابر: ۷۷۹۲۱۴۲۳

تلفن: ۷۷۹۱۴۸۳۴

به نام خدا

فهرست

۷	پیشگفتار.....
۹	تاریخچه.....
۱۰	دیابت چیست.....
۱۱	انواع دیابت.....
۱۲	عوامل و پیش‌آگهی دیابت.....
۱۲	تشخیص دیابت.....
۱۳	همه‌گیري دیابت.....
۱۵	فیزیولوژی تنظیم طبیعی گلوکز خون.....
۱۸	پاتوفیزیولوژی دیابت.....
۲۲	انواع دیابت.....
۲۶	معیارهای تشخیص دیابت.....
۲۷	تشخیص افتراقی دیابت با اختلال پیش‌دیابتی.....
۲۸	عوامل خطر ساز دیابت.....
۲۹	استرس و دیابت.....
۳۲	راههای مدیریت استرس در دیابت.....
۳۲	یوگا و مدیتیشن.....
۳۳	ماساژ درمانی.....
۳۳	ماساژ پا و انگشتان پا.....
۳۴	حمایت اجتماعی و دیابت.....
۳۵	پیشگیری از دیابت نوع دو.....
۳۶	روش‌های مختلف و متداول در مراقبت از بیماران دیابتی.....
۳۷	مراقبت‌های تغذیه‌ای در دیابت.....
۳۷	دستورات غذایی.....

۴۰	اصول کلی مراقبت های تغذیه‌ای
۴۲	اصول کلی درمان دیابت
۴۵	داروهای خوراکی کاهنده قند خون
۴۹	گیاهان دارویی و دیابت
۵۷	فعالیت بدنی و دیابت
۵۷	چگونه انجام فعالیت ورزشی
۵۹	ورزش و دیابت نوع دو
۵۹	مسایل شغلی و بیماری دیابت
۶۱	پیامدهای روانی و هیجانی دیابت
۶۲	موضوعات روانی و هیجانی در بیماری دیابت
۶۳	عوارض جسمانی بیماری دیابت
۶۴	بیماری های میکرو واسکولار
۶۴	نفروپاتی
۶۶	رتینوپاتی
۶۷	نوروپاتی (اختلال اعصاب حسی)
۶۸	بیماری های ماکرو واسکولار
۶۸	سکته قلبی و سکته مغزی
۶۸	افزایش قند خون (هایپرگلیسمی)
۷۰	کاهش قند خون (هیپوگلیسمی)
۷۴	منابع فارسی
۷۷	منابع لاتین

پیشگفتار

بیماری دیابت به دلیل تغییر سبک زندگی، عادات غلط غذایی و کم تحرکی، امروزه به شدت رو به فزونی است. این بیماری با پیامدهای سنگین و متعدد روانی مثل اضطراب و افسردگی و عوارض جسمانی خطرناکی همچون نارسایی کلیوی، نابینایی و قطع عضو روبروست. تنها چیزی که میتوان گفت این است که همه ما باید آگاهی مان را از این بیماری قبل از این که دیر شود، بالا ببریم.

پس بیایید سادگی مراقب و آگاه باشیم.

دکتر مهناز حاجلو (روانشناس سلامت)

زمستان ۱۳۹۰