

# دیابتی

باید بدانند

آنچه در باره

نویسنده:

بهاره فلاح

|                     |                                                      |
|---------------------|------------------------------------------------------|
| سرشناسه             | فلاح، بهاره، ۱۳۶۹ -                                  |
| عنوان و نام پدیدآور | آنچه بیماران دیابتی باید بدانند/ نویسنده بهاره فلاح. |
| مشخصات نشر          | شیراز: تخت جمشید، ۱۳۹۵.                              |
| مشخصات ظاهری        | ۴۴ص: مصور؛ ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.                          |
| شابک                | 978-600-283-219-1                                    |
| وضعیت فهرست نویسی   | فیبا                                                 |
| موضوع               | دیابت                                                |
| موضوع               | Diabetes                                             |
| موضوع               | دیابت -- تشخیص                                       |
| موضوع               | Diabetes -- Diagnosis                                |
| موضوع               | بیماران دیابتی -- توانبخشی                           |
| موضوع               | Diabetics -- Rehabilitation                          |
| موضوع               | بیماران دیابتی -- مراقبت                             |
| موضوع               | Diabetics -- Care                                    |
| رده بندی کنگره      | ۱۳۹۵ ۸۱۷۶/۶۶۰.RC                                     |
| رده بندی دی.یو.     | ۴۶۲/۶۱۶                                              |
| شماره کتابخانه ملی  | ۴۵۷۷۵۱۳                                              |



## آنچه بیماران دیابتی باید بدانند

بهاره فلاح

ناشر: تخت جمشید ■ نویسنده: بهاره فلاح، اول، ۱۳۹۵

صفحه آرا: مریم رعیتی ■ طراح بند: مهسا عمادی

شابک: ۱-۲۱۹-۲۸۳-۶۰۰-۹۷۸ ■ شمارگان: ۱۰۰۰ بند

چاپ و صحافی: مهر

قیمت: ۵۰۰۰ تومان

کلیه حقوق برای نویسنده محفوظ است.

مرکز نشر: شیراز، خیابان پیروزی، انتشارات تخت جمشید، تلفن: ۰۷۱-۳۲۲۴۵۴۰۱

مرکز پخش: انتشارات قشقایی، تلفن: ۰۷۱-۳۲۲۲۶۲۷۰

Web Site: [www.parsnashr.ir](http://www.parsnashr.ir)  
E-mail: [nashershiraz@yahoo.com](mailto:nashershiraz@yahoo.com)

## فهرست مطالب

|    |                                                                       |
|----|-----------------------------------------------------------------------|
| ۶  | پیش‌گفتار                                                             |
| ۷  | بیماری دیابت                                                          |
| ۷  | انواع دیابت                                                           |
| ۸  | دیابت نوع ۱                                                           |
| ۸  | عوامل خطر ساز ابتلا به دیابت نوع ۱                                    |
| ۸  | دیابت نوع ۱                                                           |
| ۹  | عوامل خطر ساز ابتلا به دیابت نوع ۲                                    |
| ۱۰ | روش‌های پیشگیری از دیابت                                              |
| ۱۱ | علائم و نشانه‌های دیابت                                               |
| ۱۱ | تشخیص                                                                 |
| ۱۲ | درمان دیابت                                                           |
| ۱۳ | تغذیه در دیابت                                                        |
| ۱۳ | ورزش و دیابت                                                          |
| ۱۴ | داروهای ضد دیابت                                                      |
| ۱۵ | انسولین درمانی                                                        |
| ۱۵ | نکاتی در مورد انسولین و انسولین درمانی                                |
| ۱۶ | چرا بیمارانی که سال‌ها قرص استفاده کرده‌اند، باید انسولین تزریق کنند؟ |
| ۱۷ | کنترل دیابت                                                           |

|    |                                         |
|----|-----------------------------------------|
| ۱۸ | خودپایشی قند خون                        |
| ۱۸ | عوارض                                   |
| ۱۸ | حاد                                     |
| ۲۰ | مرمن                                    |
| ۲۰ | عوارض میکروواسکولار                     |
| ۲۲ | عوارض ماکروواسکولار                     |
| ۲۳ | بیمار شدن فرد دیابتی                    |
| ۲۴ | دیابتی‌ها هنگام مصرف مکن‌ها مراقب باشند |
| ۲۵ | مشکلات مثانه                            |
| ۲۵ | مشکلات کلیه‌ای بیمار دیابتی             |
| ۲۵ | دیابت و مشکلات تنفسی                    |
| ۲۶ | دیابت و مشکلات قلبی                     |
| ۲۷ | دیابت و یائسگی                          |
| ۲۹ | دیابت و روزه‌داری                       |
| ۳۰ | برچسب مواد غذایی                        |
| ۳۱ | اندازه بسته‌بندی‌ها                     |
| ۳۱ | فهرست مواد مغذی                         |
| ۳۱ | ویتامین‌ها و مواد معدنی                 |
| ۳۲ | مقادیر روزانه                           |
| ۳۲ | مقادیر روزانه بر حسب درصد               |
| ۳۲ | فهرست محتویات                           |
| ۳۳ | طرز کاربرد برچسب‌های مواد غذایی         |
| ۳۳ | مراقبت از بهداشت دندان‌ها               |
| ۳۵ | نشانه‌های بیماری‌های لثه                |
| ۳۶ | چگونه از دندان‌های خود محافظت کنیم؟     |

|    |                                                                    |
|----|--------------------------------------------------------------------|
| ۳۶ | ترک سیگار .....                                                    |
| ۳۸ | شروع ترک سیگار .....                                               |
| ۳۸ | پس از ترک سیگار .....                                              |
| ۳۹ | مکانیسم اثر الکل و سایر داروهای قاقاق و غیر قانونی بر دیابت .....  |
| ۳۹ | الکل .....                                                         |
| ۴۱ | مسافرت دیابت .....                                                 |
| ۴۵ | اهمیت خواب .....                                                   |
| ۴۵ | ارتباط خواب با دیابت .....                                         |
| ۴۶ | وقفه تنفسی در هنگام خواب .....                                     |
| ۴۷ | چند توصیه برای خواب بهتر .....                                     |
| ۴۸ | چگونه با دیابت کنار بیاییم؟ .....                                  |
| ۴۹ | انکار واقعیت .....                                                 |
| ۵۰ | چگونگی رهایی از انکار .....                                        |
| ۵۰ | عصبانیت .....                                                      |
| ۵۱ | راه‌های کاهش تنش .....                                             |
| ۵۱ | چه چیزهایی باعث می‌شود احساس تنش کنید؟ .....                       |
| ۵۱ | هنگام احساس تنش در بدن ما چه اتفاقی رخ می‌دهد؟ .....               |
| ۵۲ | وقتی تنش بر ما وارد می‌شود چه اتفاقی برای قند خون رخ می‌دهد؟ ..... |
| ۵۲ | آزمایش قند خون در مواقع وجود تنش قبل از اندازه‌گیری قند خون .....  |
| ۵۲ | پاسخ شما در برابر تنش چگونه است؟ .....                             |
| ۵۳ | شما با تنش چگونه برخورد می‌کنید؟ .....                             |
| ۵۳ | راه‌های بی‌خطر مقابله با تنش .....                                 |
| ۵۹ | افسردگی .....                                                      |
| ۶۰ | تأثیر افسردگی بر بیماری دیابت .....                                |

## بیماری دیابت

دیابت می‌تواند زندگی بیماران را تحت تأثیر قرار دهد و ایجاد محدودیت‌هایی در کار، زندگی اجتماعی، ارتباط خانوادگی، ارتباط جنسی و فعالیت‌های تفریحی گردد. حالش اصلی بهداشت در قرن بیستم زنده ماندن بود و چالش قرن حاضر زندگی با کیفیت بهتر می‌باشد. کیفیت زندگی که در دهه‌های اخیر تأکید زیادی روی آن بر روی سلامت می‌شود، به جنبه‌های مختلف زندگی از قبیل فیزیکی، عاطفی، شناختی و اجتماعی تأکید داشته است و در بسیاری از حیطه‌ها و دوره‌های زندگی تأثیر دارد. کیفیت زندگی تحت تأثیر بیماری‌های مزمن تغییر می‌کند. به عبارت دیگر بیماری یک دگرگونی کلی در بدن ایجاد می‌کند که انعکاس آن در بیمار به صورت سبب آرامش جسمی، روحی روانی و اجتماعی بروز می‌کند. کیفیت زندگی پایین منجر به کم کردن مراقبت از خود، خوب کنترل نکردن قند خون و افزایش خطر ابتلا به عوارض دیابت می‌شود. اصطلاح کیفیت زندگی نه تنها برای بیمار دلبسته سر دمنده و با ارزش است بلکه هزینه‌های مراقبت بهداشتی و پزشکی مرتبط با آن را با کاهش می‌دهد. دیابت و عوارض ناشی از آن را می‌توان از طریق مراقبت‌های پزشکی و آموزش بهداشت پیشگیری و کنترل نمود. بیماران دیابتی باید بدانند که هر چه اطلاعات افراد در زمینه بیماری‌شان افزایش یابد، بهتر از عهده مراقبت‌های بهداشتی خود، بر خواهد آمد. امید است این تلاش اندک مورد رضایت باری تعالی و استفاده بیماران محترم دیابتی و خوانندگان ارجمند قرار گیرد.