



خود مآفتی در دیابت

تدوین (براساس الفبا)

مهدیه اسمعیل نژاد

مہتاب اسدیان

بهناز بلندقامت

سجاد ایرجی

کیانوش حسینی

محمد توکلی

خودمراقبتی در دیابت / تدوین (بر اساس القبا) مهتاب اسدیان... (و دیگران) به سفارش	عنوان و نام پدیدآور
دانشگاه علوم پزشکی تبریز	مشخصات نشر
تبریز: پژوهاک البرز، ۱۳۹۵	مشخصات ظاهری
۱۰۷ ص. : مصور (رنگی)؛ ۵/۱۴ × ۵/۲۱ س.م	شابک
۹۷۸-۶۰۰-۹۷۰۹۵-۳-۳	وضعیت فهرست نویسی
فیبا	یادداشت
تدوین (بر اساس القبا) مهتاب اسدیان، مهدیه اسمعیل نژاد، سجاد ایرجی، بهناز بلندقامت	موضوع
محمد توکلی، کیانوش حسینی	موضوع
دیابت	موضوع
Diabetes	موضوع
دیابت - پرستاری و مراقبت	موضوع
Diabetes - Nursing	موضوع
مراقبت از سلامت شخصی	موضوع
Self-care, Health	موضوع
اسدیان، مهتاب، ۱۳۷۴ -	شناسه افزوده
دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تبریز	شناسه افزوده
Tabriz University of Medical Sciences	شناسه افزوده
۱۳۹۵ خ ۵/الف/ RC۶۶۰	رده بندی کنگره
۶۱۶/۴۶۲	رده بندی دیویی
۴۶۱۹۲۴۸	شماره کتابشناسی ملی

شابک : 978-600-97095-3-3

شناسنامه کتاب

خودمراقبتی در دیابت	نام کتاب
(بر اساس) مهتاب اسدیان، مهدیه اسمعیل نژاد، سجاد ایرجی، بهناز بلندقامت، محمد توکلی، کیانوش حسینی.	تدوین
سجاد ایرجی	صفحه آرایی
پژواک البرز	ناشر
دانشگاه علوم پزشکی تبریز	به سفارش
البرز	چاپ و صحافی
۱۵۰۰ جلد	شمارگان
اول	نوبت چاپ
رقعی	قطع
استفاده این کتاب برای عموم رایگان است	قیمت
1396:	سال چاپ



پژواک البرز
خدمات بهداشتی و درمانی



پژواک البرز

انتشارات پژوهاک البرز

تبریز، منصور شمالی، ساختمان سیاه، جنب سنگک پزی سید، تلفن: ۰۴۱۳۵۲۵۳۱۲۷

مقدمه

سپاس عالم مطلقى كه صاحب همه علوم و دانش هاست و هر علم و معرفتى به شناخت وجود لايزالش منتهى مى شود. سپاس قادر متعال را كه به ما توفيق ارائه اين خدمت فرهنگى - آموزشى را عطا نمود تا با تدوين اين كتاب گوشه اى از مسئوليت هايمان را در امر فراگيرى بيماران و خانواده هايشان و بهبود كيفيت مراقبت ها انجام داده باشيم.

امروزه ميزان ابتلا به بيمارى هاى مزمن رو به افزايش است و آمار ابتلا به بيمارى هاى مزمن بيشتر از بيمارى هاى حاد مى باشد و به تبع آن، مشكلات بار اقتصادى و کاهش كيفيت زندگى بيماران مبتلا روز به روز رو به وخيم مى گذارد.

ديابت از جمله شايع ترين بيمارى هاى مزمن است كه به سرعت، كيفيت فرد مبتلا را به مخدع مى اندازد. از اين رو خودمراقبتى و آموزش شيوه هاى خود مراقبتى در بيماران ديابتى اهميت خود را نشان مى دهد.

به روز بودن و آگاهى بيمار و خانواده ها به خصوص در زمينه ي بيمارى هاى مزمن از جمله ديابت، اهميت ويژه اى مى يابد؛ زيرا كه بار مراقبتى آن بيش از ديگر بيمارى ها و اختلالات به عهده خود بيمار و خانواده وي مى باشد. اينجاست كه خود مراقبتى و داشتن آگاهى لازم در اين زمينه اهميت مى يابد و اين مسئله تدوين و گردآوري كتاب جديد را طلب مى كند.

در تدوين اين كتاب سعى شده است كه نحوه انتخاب عناوين، موضوعات و همچنين محتوا و حجم مطالب صرف بر اساس نياز بيماران و خانواده ها باشد. ضمناً سعى نموديم تا مطالب به نحوى بسيار شيوا، روان و قابل فهم تر براى تمامى اقشار جامعه بيان شوند، همچنين تا حد امكان براى درك بهتر مطالب، تصاوير مناسب با موضوع مورد بحث افزوده شده است.

از آنجا كه اين كتاب خالى از اشكال نيست، تقاضا داريم با ارسال نظرات خود به بخش «بازخورد» در وبسايته «رسم بنفش» به آدرس www.RasmeBanafsh.ir ما را در بهبود هر چه بستر كيفيت و رفع اشكالات در ويرايش هاى بعدى راهنمايى نماييد.

در پايان لازم مى دانيم از مسئولان محترم دانشگاه علمى پزشكي، تبريز و همچنين سركار خانم آلهه سيد رسولى عضو هيئت علمى دانشكده پرستارى و مامايى تبريز، كه در چاپ و نشر اين كتاب نهايت همكارى را با ما داشته اند، صميمانه تشكر و قدردانى نماييم.

گردآوري اين كتاب نتيجه زحمات و همگرایی تيم اصلى و بانيان وب سايت علمى- آموزشى «رسم بنفش» مى باشد و جا دارد از تمامى همكاران و كسانى كه ما را در اين راه يارى نموده اند نهايت قدردانى را به عمل آوريم.

و من الله توفيق

گروه تدوين

فهرست مطالب

۵	 دیابت چیست؟
۷	 چرا کنترل مرض قند اهمیت دارد؟
۱۰	 برنامه ریزی غذایی (رژیم غذایی)
۱۴	 فعالیت فیزیکی (ورزش)
۱۶	 انسولین
۲۳	 قند های پایین آورنده قند خون
۲۴	 اندازه گیری مکرر قند خون توسط خود فرد
۲۶	 آزمایش رایج جستجوی کتون در ادرار
۳۰	 عوارض هیپوگلیسمی (کم قندی)
۳۲	 عوارض هیپرگلیسمی (قند خون بسیار بالا)
۳۲	 عوارض کتواسیدوز
۳۳	 عوارض مزمن مرض قند
۳۸	 دیابت و حاملگی
۴۲	 دیابت و مسافرت
۴۵	 دیابت و روزه داری
۴۸	 توصیه های تغذیه ای برای افراد دیابتی
۴۹	 مشکلات چشمی بیماران دیابتی
۵۱	 دیابت و ورزش
۶۲	 چرخه مراقبت دیابت
۶۳	 راهنمای مراقبت از پا برای بیماران مبتلا به دیابت
۱۰۴	 دیابتی ها از این ۶ اشتباه پرهیز کنند
۱۰۷	 منابع و مراجع