

آشنایی با روش های خودمراقبتی در پیشگیری و کنترل دیابت
گروه هدف این کتاب: جمعیت عمومی و بیماران دیابتی و پرستاران و ماماها و کارشناسان
بهداشت و بهورزان می باشد.

نویسندگان

دکتر علی طالع

فوق تخصص غدد درون ریز و متابولیسم کودکان، پژوهشگر مرکز تحقیقات اختلالات متابولیک،
پژوهشکده علوم سلولی - مولکولی غدد و متابولیسم، پژوهشگاه علوم غدد و متابولیسم،

دانشگاه علوم پزشکی تهران

آمنه قربانی

کارشناس ارشد شیمی، کارمند سازمان غذا و دارو، دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی

دکتر حسن خانی

پزشک عمومی، کارمند مرکز بهداشت شهرستان بجنورد، دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی

دکتر حسن حاج طالبی

پزشک عمومی، متخصص پزشکی طب سنتی و مدرن حاج طالب

عمادیه ملکی

دانشجوی دکتری بهداشت باروری دانشگاه علوم پزشکی تهران

کارشناس ارشد آموزش و ارتقای سلاطین معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی تبریز

دکتر مریم جعفریان

پزشک عمومی، پژوهشگر داوطلب مرکز تحقیقات اختلالات متابولیک، پژوهشکده

علوم سلولی - مولکولی غدد و متابولیسم، پژوهشگاه علوم غدد و متابولیسم،

دانشگاه علوم پزشکی تهران

زیر نظر

دکتر مریم رزاقی آذر

فوق تخصص غدد درون ریز و متابولیسم کودکان، استاد دانشگاه علوم پزشکی ایران

رئیس بخش غدد بیمارستان کودکان حضرت علی اصغر (ع) دانشگاه علوم پزشکی ایران،

رئیس مرکز تحقیقات اختلالات متابولیک، پژوهشکده علوم سلولی - مولکولی

غدد و متابولیسم، پژوهشگاه علوم غدد و متابولیسم، دانشگاه علوم پزشکی تهران

عنوان و نام پدیدآور: آشنایی با روش‌های خودمراقبتی در پیشگیری و کنترل دیابت/ نویسندگان
علی طالع ... [و دیگران]؛ زیرنظر مریم رزاقی آذر.

مشخصات نشر: قایمشهر: نشر ونداد، ۱۳۹۵.

مشخصات ظاهری: ۹۸ ص: مصور (رنگی)، نمودار (رنگی)، جدول.

شابک: ۷-۴۷-۱۸-۷۰-۶۰۰-۹۷۸: ۳۰۰۰ ریال

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: نویسندگان علی طالع، آمنه قربانی، حسن خانی، حسن حاج طالبی، عهدیه ملکی، مریم جعفرقلیان.

یادداشت: کتابنامه: ص. ۹۳ - ۹۸.

موضوع: دیابت - پیشگیری

موضوع: Diabetes -- Prevention

موضوع: دیابت - درمان

موضوع: Diabetes -- Treatment

موضوع: مراقبت از سلامت شخصی

موضوع: Self-care, Health

شناسه افزوده: طالع، علی، ۱۳۲۸

شناسه افزوده: رزاقی آذر، مریم، ۱۳۲۸

رده بندی کنگره: ۱۳۹۵ / آ۵ RC۶۶۰

رده بندی دیویی: ۶۱۶/۴۶۲

شماره کتابشناسی ملی: ۴۳۵۵۸۷۲

نویسندگان:

دکتر علی طالع، آمنه قربانی، دکتر حسن خانی، دکتر حسن حاج طالبی،

عهدیه ملکی، دکتر مریم جعفرقلیان

چاپ و نشر

انتشارات ونداد

صفحه آرایی و طراحی جلد

کریم عزیزاده

شمارگان

۱۰۰۰

قیمت

۳۰۰۰ تومان

شابک

۷-۴۷-۱۸-۷۰-۶۰۰-۹۷۸

این کتاب با مشارکت و تاییدیه علمی مرکز تحقیقات اختلالات متابولیک،

پژوهشکده علوم سلولی - مولکولی غدد و متابولیسم، پژوهشگاه علوم غدد و متابولیسم، دانشگاه علوم پزشکی تهران منتشر شده است. کلیه حقوق مادی و معنوی این کتاب متعلق به انتشارات ونداد می باشد.

آدرس

استان مازندران، قائم شهر، مجتمع تجاری الماس، واحد ۸۳، انتشارات ونداد

تلفکس: ۰۱۱۴۲۲۷۶۶۸۸

پیشگفتار

امروزه بیماری های عفونی با کشف آنتی بیوتیک ها، واکسیناسیون و پیشرفت ابزار کشت و شناسائی عوامل بیماری زا اکثراً قابل پیشگیری و درمان هستند. لذا بیماری های غیر واگیر رل بیشتری را در مرگ و میر بازی می کنند. از جمله بیماری های غیر واگیر مهم بیماری های قلبی عروقی، پرفشاری خون، و دیابت هستند. این بیماری ها معمولاً شخص را تا آخر عمر درگیر کرده و می تواند عوارض مزمن ایجاد کنند لذا کنترل وضعیت متابولیک بیمار در حد مطلوب بسیار مهم است تا شخص واند بدون عارضه زندگی را طی کند. از جمله عوامل خطرزا سندرم متا بولیک است. اگر سه مورد از موارد پرفشاری خون، بالا بودن قندخون، بالا بودن تری گلیسرید، پائین بودن HDL (چربی مفید)، چاقی شکمی و مقاومت به انسولین وجود داشته باشد سندرم متابولیک نامیده می شود. سندرم متابولیک عامل خطر برای حوادث قلبی عروقی است. در این بیماری ها مسئله خود راقبتی اهمیت پیدا می کند. زیرا تغییر شیوه زندگی برای بهبود بسیاری، کنترل آن و پیشگیری از عوارض بسیار مهم است. پیشگیری از چاقی و با درمان آن، تغذیه سالم، فعالیت فیزیکی مناسب روزانه برای از بین بردن سندرم متابولیک بسیار مؤثر هستند. در کتاب های خود مراقبتی حاضر با زبانی ساده این مطالب نوشته شده است. لذا هم مورد استفاده عموم مردم و هم مورد استفاده افرادی است که در شبکه بهداشتی و بیمارستان ها مسئول کنترل بیماران هستند. مطالعه این مطالب در ارتقاء سطح بهداشت کشور می تواند مؤثر باشد و به امید آنکه بتوان از عوارض دراز مدت بیماری های غیر واگیر با بسط آموزش شیوه سالم زندگی جلوگیری کرد. باید

از نویسندگان این کتاب ها که سعی کرده اند مطالب به شیوه ای قابل استفاده برای همه اقشار فراگیرنده تهیه شده و کامل باشد تشکر کرد.

دکتر مریم رزاقی آذر

فوق تخصص غدد درون ریز و متابولیسم کودکان، استاد دانشگاه علوم پزشکی ایران
رئیس بخش غدد بیمارستان کودکان حضرت علی اصغر (ع) دانشگاه علوم پزشکی ایران،
رئیس مرکز تحقیقات اختلالات متابولیک، پژوهشکده علوم سلولی - مولکولی
غدد و متابولیسم، پژوهشگاه غدد و متابولیسم، دانشگاه علوم پزشکی تهران

فهرست مطالب

نام فصول	صفحه
پیشگفتار	۵
فصل اول: خودمراقبتی	۱۱
مقدمه	۱۳
خودمراقبتی چیست؟	۱۵
محتوای خودمراقبتی	۱۷
عاملیت خودمراقبتی	۱۷
ضرورت خودمراقبتی در بیماران دیابتی	۱۸
فصل دوم: دیابت چیست؟	۲۱
دیابت	۲۳
انواع دیابت	۲۴
علائم بیماری دیابت	۲۶
تشخیص دیابت	۲۷
عوامل خطر بیماری دیابت	۲۸
فصل سوم: کنترل دیابت	۳۱

۳۳	افراد در معرض خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ چه کارهایی را بایستی انجام دهند؟
۳۳	ورزش منظم
۳۳	کاهش وزن
۳۳	درمان مناسب فشارخون
۳۴	مشاور تغذیه
۳۴	کاهش چربی خون ، افزایش HDL
۳۴	بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲ بهت کنترل بیماریشان چه کارهایی را بایستی انجام دهند؟
۳۴	الف) کاهش وزن
۳۶	ب) ورزش
۴۰	ج) اجرای برنامه غذایی مناسب
۴۱	شاخص گلیسمیک
۴۵	کالری
۴۶	هرم مواد غذایی
۴۷	کربوهیدرات ها
۴۹	سبزیجات
۵۰	میوه جات

لبنیات

۵۲

پروتئین ها

۵۳

روغن ها و شیرینی ها

۵۴

نکاتی در مورد تغذیه صحیح

۵۶

(د) روش صحیح اندازه گیری قند خون در خانه

۶۰

فصل چهارم: درمان دیابت

۶۵

دارو درمانی در دیابت

۶۷

کدام بیماران دیابتی انسولین نیاز دارند؟

۶۹

اشکال مختلف انسولین کدامند؟

۷۰

تنظیم انسولین لانتوس و ریید

۷۶

هیپوگلیسمی چیست؟

۸۰

عوارض دیررس دیابت

۸۲

راههای پیشگیری از عوارض مزمن دیابت

۸۴

جلوگیری از مشکلات پا

۸۴

چگونه دیابت نوع دو در زندگی روزمره شما مشکل ایجاد می کند؟

۸۸

منابع و مراجع

۹۱