

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

۱۰۱ نکته برای تغییر رفتار در آموزش دیابت

مترجمان:

دکتر سیدمسعود ارزاقی

محمد یوسف مهجوری

دکتر محمد قهرمانی خرم

عنوان و نام پدیدآور: ۱۰۱ نکته برای تغییر رفتار در آموزش دیابت / تألیف اربابرام، اندرسون... و دیگران؛ مترجمان سیدمسعود ارزاقی، محمدیوسف مهجوری، محمد قهرمانی خرم.

مشخصات نشر: تهران: نوآوران سینا، ۱۳۹۴.

مشخصات ظاهری: ۱۵۲ ص: مصور.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۶۹۹-۸۱-۳

وضعیت فهرست نویسی: فیفا

یادداشت: عنوان اصلی: ۲۰۰۲، 101 tips for behavior change in diabetes education,

موضوع: دیابت -- جنبه‌های روانشناسی -- مطالب گونه‌گون

مؤلف: بیماران -- آموزش -- مطالب گونه‌گون

بندی - کنگره: RC۶۶۰/۴/ص۴۲ ۱۳۹۴

رده - دیوبی: ۶۱۶/۴۶۲۰۱۹

نمارة کتابشناسی علم: ۴۰۲۸۶۳۲

نام کتاب:	۱۰۱ نکته برای تغییر رفتار در آموزش دیابت
ترجمه:	سیدمسعود ارزاقی، محمدیوسف مهجوری، محمد قهرمانی خرم
ناشر:	نوآوران سینا
نوبت چاپ:	اول
شمارگان:	۱۰۰۰
لیتوگرافی، چاپ و صحافی:	طرح و رنگ
بهاء:	۱۵۰۰۰ تومان



پژوهشگاه علوم غدد و متابولیسم، دانشگاه علوم پزشکی تهران:

تهران - خیابان کارگر شمالی، بیمارستان دکتر شریعتی، طبقه پنجم، کد پستی ۱۳۱۴۷-۴، ۱۴۱۴۱، فک: ۸-۰۳۷۰۵۳۷۲۰۸۸۲۲
نمابر: ۸۸۲۲۰۵۵۲، وب سایت: emri.tums.ac.ir، پست الکترونیک: emri@tums.ac.ir



حق چاپ محفوظ است



بسم الله الرحمن الرحيم

پیشگفتار

شیوع بیماری دیابت در سال‌های اخیر به دلایل مختلف مانند افزایش شیوع چاقی ناشی از سبک زندگی نادرست، در همه کشورها به سرعت رو به افزایش بوده که این افزایش در کشورهای در حال توسعه از جمله در کشور ما چشم‌گیرتر است، چنان که در حال حاضر حدود ۲۰ میلیون نفر در دنیا و بالغ بر ۳ میلیون نفر در ایران به این بیماری مبتلا هستند. علائم و مشکلات خود بیماری و هزینه‌های مستقیمی که دیابت بر فرد و جامعه تحمیل می‌کند، مبتلایان به دیابت بیش از دیگران در معرض خطر بروز عوارضی مانند اختلالات بینایی، حملات قلبی-عروقی، قطع پا و یا نارسایی کلیوی قرار دارند که اتفاقاً عامل تحمیل بخش عمده هزینه‌های درمان به بیماران، این عوارض هستند. مهار دیابت نیازمند مدیریت دقیق کلیه فعالیت‌های مرتبط با درمان این بیماری است. به عنوان مثال رعایت برنامه غذایی سالم (اعتدال در مصرف غذا)، داشتن فعالیت فیزیکی منظم، کنترل دقیق قند خون (با مصرف داروهای خوراکی و یا انسولین)، فشار خون و سطح چربی‌های خون، مجموعه رفتارهای عمده درمان دیابت هستند که مدیریت آنها در جهت مهار بیماری امری ضروری است. برای نیل به این هدف لازم است بیماران آموزش‌های درمانی مورد نیاز را دریافت کرده تا به دنبال آن توانایی مدیریت فردی دیابت را دست آورند. بدین ترتیب بیماران دیابتی می‌توانند از یک زندگی سالم و طول عمر طبعی بهره‌مند گردند.

در کشورهای توسعه یافته، در زمینه آموزش بیماران دیابتی پیوسته به قدم‌های مثبت و رو به جلویی برداشته شده است؛ در کشور ما نیز همانند بسیاری از کشورهای دیگر برنامه‌های آموزشی مدونی جهت بهبود وضعیت کنترل بیماری دیابت در حیطه اجرایی نباشد، اما در کنار این برنامه‌های مدون موجود، ناگفته پیداست که یکی از ضروریات مهم آموزش موثر بیماران دیابتی، تربیت آموزش دهنده‌های کارآزموده و آگاه است. در این راستا، مرکز تحقیقات دیابت پژوهشگاه علوم غدد و متابولیسم دانشگاه علوم پزشکی تهران اقدام به ترجمه کتابی که در دست دارید نموده است. این کتاب برای آن دسته از آموزش دهنده‌های دیابت که سعی دارند دوره‌های آموزش دیابت را رویکرد توانمندسازی بیمار در جهت مدیریت فردی دیابت را به اجرا بگذارند، منبع مناسبی است. محتوای این کتاب به

مخاطبان کمک می‌کند با مسائل و مشکلات آموزش بیماران آشنا شده و در جهت رفع آن‌ها نکات شایسته‌ای را مطرح کرده است.

کتاب پیش رو با تلاش همکاران محترم، آقایان دکتر سیدمسعود ارزاقی، محمدیوسف مهجوری و دکتر محمد قهرمانی خرم ترجمه و بازبینی شده است که از زحمات ایشان قدردانی می‌گردد.

امید است که با یاری خداوند متعال، این کتاب بتواند نقش اثر بخشی در کنترل بهتر بیماری دیابت در بیماران مبتلا به این بیماری داشته باشد.

دکتر باقر لاریجانی

رئیس پژوهشگاه علوم غدد و متابولیسم

تابستان ۱۳۹۵