

شناسنامه :

عنوان و نام پدیدآور	: خودمراقبتی در پیشگیری و کنترل دیابت / [تهیه کننده] مرکز بهداشت استان مرکزی.
مشخصات نشر	: اراک: انتشارات شهر آرا، ۱۳۹۵، ۲-۳۲۲۱۶۱۹۱-۳۲۲۱۶۱۹۱-۸۶
مشخصات ظاهری	: ۴۸ص: مصور (رنگی)، جدول (رنگی)، نمودار (رنگی).
شابک	: رایگان ۷-۱۵-۷۵۳۲-۶۰۰-۹۷۸:
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
موضوع	: دیابت
موضوع	: دیابت -- پیشگیری
شناسه افزودن	: مرکز بهداشت استان مرکزی
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۵ ۹۵/خ/RC۶۶۰
رده بندی دیویی	: ۶۱۰.۷۳
شماره کتابشناسی ملی	: ۲۱۰۰۰۸

توصیه هایی برای پیشگیری و کنترل دیابت

تالیف: نادیا مشایخی- ناهید شراهی - دین پری میرشایعی - ناصر ربیعی - دکتر مرگان میرشایعی
 نسرین یادگاری- دکتر مهین سادات عظیمی- فسیله درد شیخ ترکمانی - عشرت السادات موسوی
 اکرم حمزلوئیان- زهرا زری مقدم- دکتر شهلا نظری.

تهیه شده در: معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی اراک

زیر نظر: دکتر سعید حیدری

نظارت علمی: دکتر عباس اسماعیلی

طراحی و صفحه آرایی: شرکت تبلیغاتی پویانمایان

ناشر: انتشارات شهر آرا اراک ۱۳۹۵

قطع: رقعی

تعداد صفحات: ۴۰۰

نوبت چاپ: اول

تیراژ: ۵۰۰۰ جلد

چاپ و صحافی: چاپ بهمن اراک

شابک: ۷-۱۵-۷۵۳۲-۶۰۰-۹۷۸

در اثر عواملی همچون افزایش شیوع چاقی ناشی از شیوه نادرست زندگی شهرنشینی و افزایش سن جوامع بشری شیوع، بیماری دیابت در جهان به سرعت روبه افزایش است و متأسفانه این افزایش در کشورهای در حال توسعه از جمله در کشور ما چشمگیرتر است. چنان که در حال حاضر حدود ۴۰۰ میلیون نفر در دنیا و بالغ بر ۵ میلیون نفر در ایران به این بیماری مبتلا هستند.

دیابت سالانه مسئول ۴ میلیون مرگ در جهان بوده و ۹ درصد کل مرگهای جهان را تشکیل میدهد. طی بررسی های انجام شده در سطح روستاهای استان مرکزی شیوع دیابت ۴/۵ درصد جمعیت میباشد اما این رقم در کل استان ۹ درصد جمعیت باشد.

در صورت عدم کنترل بیماری، مبتلایان به دیابت بیش از دیگران در معرض خطر بروز عوارضی مانند اختلالات بینایی، حملات قلی-عروقی، قطع پا و نارسایی کلیوی قرار دارند.

مطالعات اخیر نشان داده اند که با رعایت برنامه غذایی سالم و داشتن فعالیت فیزیکی منظم، کنترل دقیق قند خون (با مصرف داروهای خوراکی و یا انسولین)، کنترل فشار خون و سطح چربی های خون میتوان از بروز بسیاری از این عوارض جلوگیری نمود و بدین طریق بیماران دیابتی می توانند از یک زندگی سالم و طول عمر طبیعی بهره مند گردند.

بنابراین براساس نتایج نیازسنجی که نشان داد بیماری دیابت یکی از اولویت های آموزشی در جمعیت تحت پوشش دانشگاه علوم پزشکی اراک می باشد ما برای آن شدیم که نسبت به تهیه ی کتابچه ی پیشگیری و کنترل دیابت اقدام نمائیم تا با ارتقاء سلامت مردم امکان خود مراقبتی برای همه فراهم گردد.

دکتر سعید حیدری

معاون بهداشتی و رییس مرکز بهداشت استان

