

مدیریت فردی دیابت، توصیه‌ها و روش‌های پیشگیری از آن

تالیف:

مصطفی مدملی

تکنسین فریند های پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی دزفول،
دزفول، ایران

فاطمه رستمی

دانشجوی کارشناسی ارشد پرستاری، عضو شورای مرکزی کمیته
تحقیقات دانشجویی، دانشگاه علوم پزشکی بوشهر، بوشهر، ایران

شهرام برازپردنجانی

دکترای تخصصی پرستاری، استادیار و عضو هیأت علمی دانشکده
پرستاری و مامایی، دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز، اهواز، ایران

عنوان و نام پدیدآور	مدیریت فردی دیابت، توصیه‌ها و روش‌های پیشگیری از آن =
سرشناسه	مدملی، مصطفی، ۱۳۶۹ -
مشخصات نشر	اهواز: انتشارات علوم و فنون پزشکی اهواز، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	۱۸۲ص: مصور
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۸۷۰۶-۸۸-۵
وضعیت فهرست‌نویسی	فیا
موضوع	دیابت.
موضوع	Diabetes
موضوع	دیابت -- سبب‌شناسی
موضوع	Diabetes -- Etiology
موضوع	دیابت -- بروز و عواقب
موضوع	Diabetes -- Complications
موضوع	دیابت -- پیشگیری
موضوع	Diabetes -- Prevention
موضوع	دیابت -- درمان
موضوع	Diabetes -- Treatment
شناسه افزوده	رستمی، فاطمه، ۱۳۷۲ -
شناسه افزوده	براز، شهرام، ۱۳۵۷ -
رده بندی کنگره	۱۳۹۶ م ۴ ۳۸۴ / م ۶۶۰ RC
رده بندی دیویی	۶۱۶/۴۶۲
شماره کتابشناسی ملی	۵۰۶۱۰۷۲

اخطار!

هرگونه چاپ و تکثیر (اعم از: زیراکس، بازنویسی، ضبط کامپیوتری، تهیه CD) از محتویات این اثر بدون اجازه کتبی از مؤلف ممنوع است. متخلفان به‌موجب بند ۵ از ماده ۲ قانون حمایت از مؤلفان، مصنفان و هنرمندان تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.

مرکز نشر و پخش: اهواز-امانیه-خیابان سقراط غربی جنب مجتمع تصادفات دادگستری-کوچه خاکسار-پلاک ۱۲۰
تلفن تماس: ۰۶۱-۳۳۳۳۸۹۳-۳۳۳۳۸۶۵
دورنگار: ۰۶۱-۳۳۳۶۴۵۶۸

www.olfo.ir

نشانی‌های اینترنتی:

www.parsinbook.ir

پست الکترونیکی:

olomofonon.pezeshki@gmail.com



نام کتاب: مدیریت فردی دیابت توصیه‌ها و روش‌های پیشگیری از آن =

Individulized diabetes management,
/recommendations and prevention methods

تالیف مصطفی مدملی، فاطمه رستمی، شهرام برازپردنجانی.
حروف چینی و صفحه‌آرا: مرضیه اعتمادفر
ناشر: انتشارات علوم و فنون پزشکی اهواز
نوبت چاپ: اول ۱۳۹۶
شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه
بها: ۱۵۰۰۰ تومان

فهرست

۱	تعریف دیابت.....
۲	علت نامگذاری به دیابت قندی چیست؟.....
۲	نشانه ها و علائم بیماری دیابت.....
۵	عوامل خطر بیماری دیابت ملیتوس.....
۷	عوامل و مشکلاتی که در انسان توسط بیماری دیابت ایجاد می شود.....
۷	کمای هیپراسمولار (HHS).....
۱۱	دیابت در ایا، بیماری.....
۱۱	برنامه از قبل تعیین شده.....
۱۱	اگر شما نمیتوانید غذا بخورید.....
۱۲	اقدامات در دوران بیماری.....
۱۳	زمان های اورژانس.....
۱۴	بیماری همراه با کاهش سطح قند خون.....
۱۴	کتواسیدوز دیابتی.....
۱۷	آیا درمان با انسولین به هنگام بیماری ایستادگی می یابد؟.....
۱۸	علل ایجاد کتواسیدوز دیابتی.....
۱۹	عوارض مزمن ایجاد شده در بدن توسط بیماری دیابت.....
۱۹	۱. دیابت و بیماری های قلبی و عروقی.....
۱۹	عوارض دیابت چیست؟.....
۱۹	دیابت نهفته چیست؟.....
۲۰	بیماری های قلبی و عروقی.....
۲۲	بیماری های عروقی کرونر قلب.....
۲۲	۲. مشکلات دهان و دندان.....
۲۲	مشکلات ناشی از قندخون بالا چیست؟.....
۲۳	دیابت چگونه به دهان و دندان صدمه می رساند؟.....
۲۳	مشکلات رایج دهان و دندان در بیماران دیابتی کدامند؟.....
۲۳	چگونه می توان متوجه شد که دهان و دندان صدمه دیده است؟.....
۲۴	چگونه می توان سلامت دهان و دندان را حفظ نمود؟.....
۲۴	۳. دیابت و درگیری دستگاه گوارش.....
۲۴	اختلالات گوارشی ناشی از دیابت.....

- ۲۵ اسهال دیابتی
- ۲۵ یبوست دیابتی
- ۲۵ تاخیر در تخلیه معده
- ۲۶ عوارض ناشی از تاخیر در تخلیه معده
- ۲۶ ۴. دیابت و درگیری اعصاب محیطی
- ۲۶ نوروپاتی دیابتی چیست؟
- ۲۷ معمولاً نوروپاتی چه زمانی رخ می دهد؟
- ۲۷ علل ایجاد نوروپاتی چیست؟
- ۲۷ علائم نوروپاتی دیابتی چیست؟
- ۲۸ ۵. دیابت و درگیری اعصاب تحتانی (پاها)
- ۲۸ دیابت و مشکلات پا
- ۲۹ تاثیر دیابت بر سلامت پا چیست
- ۳۰ چه عواملی مستعدکننده زخم پای دیابتی هستند؟
- ۳۱ عفونت ها
- ۳۱ علائم هشداردهنده کدامند؟
- ۳۲ درمان پای دیابتی چگونه است؟
- ۳۳ ۵. دیابت و درگیری کلیه ها
- ۳۳ چگونه دیابت منجر به بروز مشکل کلیوی می شود؟
- ۳۴ چگونه از ایجاد یا پیشرفت بیماری کلیوی پیشگیری کنیم؟
- ۳۵ تشخیص درگیری کلیه در بیماران دیابتی
- ۳۶ اثر بارداری در بیماران دیابتی با درگیری کلیوی
- ۳۶ ۶. دیابت و فشار خون بالا
- ۳۶ فشار خون
- ۳۶ فشارخون بالا
- ۳۷ طبقه بندی محدوده های فشارخون
- ۳۷ فشار خون بالا و دیابت
- ۳۷ علل فشار خون بالا
- ۳۸ عوامل خطرساز غیر قابل کنترل
- ۳۸ عوامل خطرساز قابل کنترل
- ۳۸ ۷. دیابت و کلسترول بالا
- ۳۸ کلسترول چیست؟

۳۹	خطر کلسترول خون بالا چیست؟
۳۹	عوامل بالا رفتن کلسترول خون کدامند؟
۳۹	عواملی که قابل کنترل نیستند
۴۰	عواملی که قابل کنترل می باشند
۴۰	علائم و نشانه های کلسترول بالا چیست؟
۴۰	مقادیر چربی های خون چگونه باید باشند؟
۴۰	۸. رتینوپاتی دیابتی
۴۰	آیا دیابت روی بینایی اثر می گذارد؟
۴۱	رتینوپاتی - ابدی چیست؟
۴۱	میزان روز به روز چقدر است؟
۴۲	انواع رتینوپاتی
۴۳	۹. عوارض پوستی دیابت
۴۳	انواع عفونت ها
۴۳	عفونت های باکتریال
۴۴	عفونت های قارچی
۴۴	عوارض ناشی از اختلالات عروقی دیابت
۴۴	سایر ضایعات پوستی
۴۵	تاؤل های دیابتی
۴۶	توصیه های کلی برای مراقبت از پوست در بیماران دیابتی
۴۷	زندگی کردن با عوارض و مشکلات ناشی از بیماری دیابت
۴۷	اثرات بیماری دیابت بر روی زندگی افراد دیابتیک
۵۰	توصیه های غذایی و رژیم در بیماران دیابتیک
۵۱	پاتوفیزیولوژی
۵۳	دیابت نوع I
۵۴	دیابت نوع II
۵۴	دیابت حاملگی
۵۵	دیابت لب مرز چگونه است؟
۵۶	فرهنگ لغات دیابتی
۱۰۰	تغذیه و دیابت
۱۰۲	مواد مغذی موجود در غذاها
۱۰۲	قندها یا کربوهیدرات ها

۱۰۴	 پروتئین ها.
۱۰۴	 چربی ها.
۱۰۴	 چگونه بدن، کربوهیدرات ها، پروتئین ها و چربی ها را مصرف می کند؟
۱۰۶	 درصد انرژی حاصل از کربوهیدرات ها، پروتئین ها و چربی ها چه مقدار است؟
۱۰۶	 چگونه یک برنامه غذایی صحیح تنظیم کنیم؟
۱۰۷	 طرز استفاده صحیح از فهرست جانشینی
۱۰۷	 آشنایی با گروه های جانشین
۱۱۱	 برنامه غذایی شخصی
۱۱۵	 تعیین احتیاجات انرژی فرد
۱۱۷	 انرژی مورد نیاز کودکان
۱۱۸	 دیگر عواملی که رژیم غذایی را تحت تاثیر قرار می دهند
۱۱۸	 فیبر
۱۱۹	 مقادیر متوسط فیبر موجود در مواد غذایی
۱۲۰	 جهت افزایش مصرف انواع فیبرها در برنامه غذایی
۱۲۰	 چربی ها
۱۲۳	 راه های کاهش میزان چربی در برنامه غذایی
۱۲۴	 نمک
۱۲۶	 چند توصیه غذایی برای بیماران مبتلا به دیابت نوع اول
۱۲۷	 چند توصیه غذایی برای بیماران مبتلا به دیابت نوع دوم
۱۲۸	 چند نکته مهم و قابل توجه برای خانواده ها و بیماران مبتلا
۱۲۹	 مدیریت و درمان دیابت نوع ۲
۱۳۴	 جراحی چاقی و دیابت
۱۳۴	 دیابت و بارداری
۱۳۴	 نشانه هایی از مشکلات دیابت
۱۳۶	 مراقبت از بیماران مبتلا به دیابت در دوران بارداری
۱۳۷	 دستورالعمل جدید آمریکا در مورد توصیه به طراحی برنامه های خود مدیریتی اختصاصی فردی برای افراد مبتلا ب دیابت نوع ۲
۱۳۸	 چند توصیه برای مدیریت و کنترل دیابت نوع ۲
۱۳۹	 مسیر درست برای کنترل دیابت نوع ۲
۱۴۰	 خودآموز باشید
۱۴۰	 هدف: معقه باشد

- ۱۴۰ برای شکست خوردن برنامه داشته باشید.
- ۱۴۱ به برچسب زدن های مردم توجه نکنید.
- ۱۴۱ رعایت این توصیه های مهم برای درمان و پیشگیری از دیابت بسیار ضروری است.
- ۱۴۴ چند توصیه مهم برای مدیریت سبک زندگی در بیماران دیابتیک.
- ۱۴۵ تغذیه درمانی دیابت.
- ۱۴۶ مدیریت وزن دیابتی.
- ۱۴۷ چند نکته مهم برای غلبه بر دیابت کودکان و نوجوانان.
- ۱۵۰ چند قاعده و قانون برای کنترل دیابت در طول زندگی.
- ۱۵۹ مدیریت و مراقبت دیابتی از صبح تا شب.
- ۱۶۰ چند حقارت و حساسانه در مورد دیابت و بیماران دیابتیک.
- ۱۶۶ نکات نهایی نویسندگان این کتاب در مورد بیماری دیابت و افراد مبتلا به آن.
- ۱۷۰ منابع.

مقدمه:

بیماری دیابت یک بیماری مزمن، متابولیک و از لحاظ بالینی و ژنتیکی ناهمگون است که با افزایش سطوح گلوکز خون و اختلال متابولیسم کربوهیدرات، پروتئین و چربی‌ها مشخص می‌شود. این بیماری شایع‌ترین بیماری متابولیک و معضل عدیده در نظام بهداشتی جهان است. در حال حاضر ۴۲۰ میلیون بیمار مبتلا به دیابت در دنیا وجود دارد این آمار در کشور ما حدود ۵ میلیون بیمار برآورد می‌شود که پیش‌بینی می‌شود تا سال ۲۰۴۰ میلادی آمار بیماران دیابتی به بیش از ۶۴۰ میلیون نفر برسد و سالیانه حدود ۶۰۰ میلیارد دلار یعنی حدود ۱۲ درصد از سانه ملی بهداشت جهانی صرف درمان دیابت و عوارض ناشی از آن منجمله مسائل قلبی-عروقی، کلیوی، چشمی و آسیب پاها می‌شود. از آنجا که خود بیماران و خانواده‌های آن‌ها مدهدین نقش را در درمان دیابت به عهده دارند، کسب اطلاعات لازم درباره دیابت به سبوه‌های د ناگون آموزشی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. مبتلایان به دیابت باید یاد بگیرند چگونه قند خون خود را کنترل کنند تا از عوارض، حاد و مزمن بیماری پیشگیری نمایند و یا در صورت بدایش این عوارض، به موقع به مراکز بهداشتی- درمانی مراجعه نمایند.

مدیریت فردی دیابت نقش بسیار زیادی در پیشگیری از عوارض و کمک به درمان آن می‌کند که هدف اصلی مدیریت دیابت، تا آنجا که امکان دارد، را به برگرداندن متابولیسم کربوهیدرات به حالت عادی است. برای رسیدن به این هدف، افراد مبتلا به کمبود مطلق انسولین نیاز به درمان جایگزین انسولین دارند که از طریق تزریق یا پمپ انسولین داده می‌شود. در مقابل، مقاومت به انسولین می‌تواند با اصلاح و تمرین در رژیم غذایی اصلاح شود. اهداف دیگر مدیریت دیابت عبارتند از جلوگیری یا درمان بسیاری از عوارض ناشی از بیماری و درمان آن است.

کتاب حاضر توضیح مفصلی از بیماری دیابت، توصیه و روش‌های پیشگیری از دیابت، نکات مهم و قابل توجه برای خانواده‌ها و بیماران مبتلا، مدیریت و درمان دیابت نوع ۲، توصیه‌هایی برای مدیریت سبک زندگی برای بیماران دیابتی، عوارض حاد و مزمن دیابت و زندگی با عوارض آن و همچنین فرهنگ لغات دیابت، برای آشنایی با کلمات و اصطلاحات بیماری

دیابت و سایر متغیرهای وابسته به طرح کنترل و خود مراقبتی فردی برای پیشگیری از دیابت ذکر شده است.

با آرزوی سلامتی و تندرستی برای همه مردم عزیز کشور

مصطفی مدملی

تکنسین فوریت های پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی دزفول

برای انتقادات و پیشنهادات و یا خرید کتاب با من در تماس باشید.

mostafamadmoli10@yahoo.com

۰۹۳۷۰۱۷۶۵۹۰

www.ketab.ir