



بسم الله الرحمن الرحيم

راهنمای خودمراقبتی

در بیماران دیابتی

تالیف

اکرم پیرناده

(عضو هیئت علمی دانشکده پرستاری دانشگاه علوم پزشکی بقیه ا... (عج)

عفت نعیمی

(عضو هیئت علمی دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی بقیه ا... (عج)

بهناز عموزاده

(کارشناس ارشد پرستاری، مدیر مرکز آموزش بهورزی شهرستان دره شهر)

فریال خمسه

(عضو هیئت علمی دانشکده پرستاری دانشگاه علوم پزشکی بقیه ا... (عج)

شده تدوین - پرتوان جوان



انتشارات پرستاران جوان

عنوان و نام پدیدآور: راهنمای خودمراقبتی در بیماران دیابتی / تألیف
اکرم برنده، [و دیگران]
مشخصات نشر: مشهد: انتشارات پرستاران جوان، تهران: دانشگاه علوم
پزشکی بقیه الله (عج)، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری: ۱۱۴ ص - جدول
شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۵۶۱۷۵-۹
یادداشت: تألیف اکرم برنده، عفت نعیمی، بهمار غمراه، فریال خمسه
وضعیت فهرست نویسی: فیا
شناسه افزوده: طهمیان جلیل، ۱۳۴۵
موضوع: بیماران دیابتی -- مراقبت
موضوع: بیماران دیابتی -- آموزش
موضوع: مراقبت از سلامت شخصی
شناسه افزوده: برنده، اکرم
شناسه افزوده: دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله (عج)
رده بندی کنگره: RC ۶۶۰
رده بندی دیویی: ۶۱۶ / ۴۶۴
شماره کتابخانه ملی: ۷۴۴۰۶۴۷

این اثر در طی نامه شماره ۱۳۳۱۱ / ۵ / ۳۴۰ / من به تاریخ ۱۳۹۹/ ۱۰ / ۲۳ مورد تایید شورای
انتشارات دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله (عج) قرار گرفته است.

راهنمای خودمراقبتی در بیماران دیابتی

اکرم برنده و همکاران

پرستاران جوان

پیاوشت

اول / ۱۴۰۰

۲۵۰

طاووسی

تألیف و گردآوری:

ناشر

حروفچینی و صفحه آرایی

چاپ

شمارگان

طراح جلد

بها: ۳۵۵۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۵۶۱۷۵-۹

مرکز نشر و پخش

مشهدالرضا: خیابان سناباد-بین سناباد ۶ و ۸ - طبقه منهای یک پلاک ۱۰۴

تلفن راهنما ۳۸۴۴۴۵۴۴ و ۳۸۴۲۱۷۴۴

<http://www.Parastaranejavanpub.ir>

سامانه پیامکی انتشارات: ۱۰۰۰۵۱۳۸۴۲۱۷۴۴

تمامی حقوق برای ناشر محفوظ است. این اثر مشمول قانون حمایت از مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸/۱۱/۱۱ و قانون ترجمه و تکثیر کتب و نشریات و آثار صوتی مصوب ۱۳۵۰/۱۰/۶ می باشد. بازنویسی، خلاصه برداری یا برداشت بخشی از متن یا شکل ها و جدول های کتاب و انتشار آن در قالب کتاب های ترجمه، تألیف، خلاصه، تست یا نرم افزار بدون اجازه کتبی ناشر، غیر قانونی و شرعاً حرام بوده و موجب پیگرد قانونی می شود.

فهرست مطالب

فصل اول / کلیات مربوط به شناخت بیماری دیابت	۹
مفهوم دیابت:	۱۰
انواع دیابت:	۱۱
تشخیص بیماری دیابت:	۱۶
عوارض بیماری دیابت:	۱۷
علل افت قند خون:	۲۰
ب) عوارض مزمن (دیررس) دیابت:	۲۲
۱- عوارض قلبی عروقی:	۲۳
۲- عوارض کلیوی:	۲۴
۳- عوارض چشمی:	۲۵
علائم درگیری چشم در دیابت:	۲۵
عوارض عصبی (اختلال در سیستم عصبی یا نوروپاتی):	۲۷
۵- عوارض پوستی:	۲۸
۶- زخم پای دیابتی:	۲۸
۷- اختلال عملکرد جنسی:	۳۱
کنترل و درمان دیابت:	۳۱
درمان‌های دارویی:	۳۲
فصل دوم / خودمراقبتی جسمی و روانی در بیماران دیابتی	۴۹
خودمراقبتی جسمی:	۵۰
ب) معاینه و مراقبت از پا:	۵۱
طبقه‌بندی بیماران دیابتی از نظر احتمال خطر زخم پا:	۵۲
مراقبت از پاها در بیماران دیابتی:	۵۴

.....	۵۸	زمان مراجعه به پزشک برای مراقبت از پاها:
.....	۶۰	ج) خود کنترلی قند خون:
.....	۶۲	انجام معاینات دوره‌ای اندام‌ها
.....	۶۵	دیابت و کنترل کستروول خون
.....	۶۶	گروه‌بندی بیماران دیابتی از نظر میزان آگاهی و اطلاعات
.....	۶۷	ذ) پیروی از رژیم غذایی مناسب در بیماران دیابتی
.....	۶۸	گروه‌های مواد غذایی:
.....	۷۲	اهمیت زمان بندی مناسب مصرف غذا:
.....	۷۳	ر) اهمیت ورزش و عدم مصرف سیگار در بیماران دیابتی
.....	۷۷	خود مراقبتی روانی و عاطفی
.....	۷۹	سطوح مراقبتی برنامه پیشگیری و کنترل دیابت:
.....	۸۱	عوارض جنسی دیابت در مردان:
.....	۸۲	عوارض جنسی دیابت در زنان:

فصل سوم / خود مراقبتی اجتماعی یا سیستم‌های حمایتی ۸۵

.....	۸۶	حمایت‌های نظام بهداشت و درمان:
.....	۸۶	انجمن حمایت دیابت
.....	۸۷	آموزش همگانی دیابت
.....	۸۷	حمایت اجتماعی
.....	۸۸	حمایت خانواده

فصل چهارم / نقش فرهنگ در کنترل بیماری دیابت ۹۱

.....	۹۲	نقش فرهنگ و باورهای بیماران دیابتی در کنترل دیابت
.....	۱۰۰	نقش اعتقادات مذهبی بر کنترل دیابت
.....	۱۰۳	فهرست منابع:

سخنی با خوانندگان:

بیماری دیابت به‌عنوان یکی از بیماری‌های غیر واگیر با عوارض و مشکلات متعددی همراه است. تغییرات گسترده در سبک زندگی، صنعتی شدن، پیر شدن جوامع، افزایش چاقی و کم‌تحرکی به‌عنوان عوامل مؤثر برافزایش جمعیت بیماران دیابتی قلمداد می‌شوند. بیماری دیابت سهم زیادی از هزینه، زمان و نیروی انسانی نظام‌های بهداشتی را به خود اختصاص داده است.

امروزه خودمراقبتی و توانمندسازی بیماران دیابتی مورد تأکید محافل بهداشتی است. خودمراقبتی فرایند فعالی است که بیماران مبتلایه دیابت برای کنترل مطلوب بیماری خود باید به‌صورت روزانه به انجام مراقبت از خود میادرت ورزند. این فرایند شامل پیروی از رژیم غذایی مناسب، مصرف به‌موقع دارو، خودکنترلی قند خون یا ادرار، انجام فعالیت‌های منظم بدنی و مراقبت از پاها است؛ اما توجه به فرهنگ، ارزش‌ها، باورهای افراد در زمینه دیابت نیز می‌تواند به ارتقای خودمراقبتی، تبعیت از رژیم‌درمانی و غذایی، ایجاد نگرش مثبت نسبت به بیماری و نیز مدیریت و کنترل بیماری تأثیرگذار باشد.

فرهنگ نقش مهمی در برداشت فرد از سلامتی و زندگی دارد، به‌عنوان یکی از عوامل مهم تأثیرگذار بر سلامتی و کیفیت زندگی شناخته‌شده است. به‌طوری‌که بر اساس تحقیقات، سبک زندگی نامناسب و باورهای ضعیف فرهنگی درباره سلامت می‌تواند عوارض بیشتری را در میان بیماران دیابتی ایجاد نماید. این کتابچه قصد دارد ضمن آشنایی شما با بیماری دیابت، علائم، عوارض، پیشگیری و درمان، انواع برنامه خودمراقبتی در بیماران دیابتی، به تأثیر و نقش فرهنگ و باورهای بهداشتی بیماران دیابتی بپردازد تا گاهی و توانمندی شما را در این زمینه‌ها بالا ببرد تا بتوانید با استفاده از این اطلاعات باوجود بیماری، زندگی بهتر و باکیفیت‌تری داشته باشید.