

شماره ۱۵۶۹۲۶۸



دیابت در زندگی روزمره

نویسندگان به ترتیب: پروفسور الفها:

دکتر حمید رضا آقایی

دکتر حسین ادیبی

خانم مریم اعلا

دکتر محمد رضا امینی

خانم مهناز سنجری

دکتر ندا مهرداد

عنوان و نام پدیدآور: دیابت در زندگی روزمره / نویسندگان به ترتیب حروف الفبا حمیدرضا آقایی میبدی... [و دیگران].

مشخصات نشر: تهران: نوآوران سینا، ۱۳۹۶.

مشخصات ظاهری: ۱۷۶ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۶۹۹-۷۴-۵

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: نویسندگان به ترتیب حروف الفبا: حمیدرضا آقایی میبدی، حسین ادیبی، مریم اعلا، محمدرضا امینی، مهناز سنجری، ندا مهرداد.

موضوع: دیابت

موضوع: دیابت -- تغذیه

موضوع: قند خون -- کمبود -- پیشگیری

موضوع: فشار خون زیاد -- تأثیر تغذیه

رده بندی شکره: RC۶۶۰/د۸۸ ۱۳۹۴

رده بندی دیویی: ۶۰۶

شماره کتابشناسی ملی: ۳۹۰۰۰۶

نام کتاب: دیابت در زندگی روزمره

گردآوری و تدوین (به ترتیب حروف الفبا): دکتر حمید رضا آقایی میبدی، دکتر حسین ادیبی، خانم مریم اعلا، دکتر محمدرضا امینی، خانم مهناز سنجری، دکتر ندا مهرداد

ناشر: اول / ۱۳۹۶

نوبت چاپ: نوآوران سینا

شمارگان: ۱۰۰

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: دانش

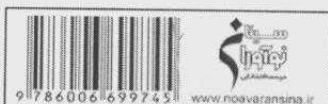
بهاء: ۳۹۰۰۰۰ ریال



پژوهشگاه علوم غدد و متابولیسم
دانشگاه علوم پزشکی تهران

پژوهشگاه علوم غدد و متابولیسم، دانشگاه علوم پزشکی تهران:

تهران-خیابان کارگر شمالی، بیمارستان دکتر شریعتی، طبقه پنجم، کد پستی ۱۳۱۳۷-۱۴۱۱۴، تلفن: ۸-۸۸۲۲۰۰۳۷
نمبر: ۵۲-۸۸۲۲۰۰۳۷ . وب سایت: emri.tums.ac.ir، پست الکترونیکی: emrc@tums.ac.ir



مقدمه

دیابت بیماری مزمن و پیشرونده‌ای است که در صورت عدم پیگیری در درمان می‌تواند عوارض ناخوشایندی را برای بیمار و خانواده و هزینه قابل توجهی را بر دوش خانواده‌ها و نظام سلامت ایجاد کند شیوع دیابت در کشورهای با درآمد کم و متوسط به سرعت در حال افزایش است و ۸۰ درصد مرگ ناشی از دیابت در این کشورها رخ می‌دهد. پس باید همیشه این جمله که پیشگیری بهتر از درمان است را در ذهن داشته باشیم و با این واقعیت که دیابت یکی از اولویت‌های نظام سلامت است به پیشگیری از آن در سطوح دوم و سوم توجه کنیم. زیرا با اطمینان وجود دارد که با پیشگیری و درمان مناسب و به موقع می‌توان از بسیاری از عوارض و مدت طولانی مدت دیابت از جمله بیماری‌های قلبی، کلیوی، عصبی، چشمی و ایجاد زخم یا جلوكش‌ها جلوگیری کرد.

یکی از جنبه‌های مهمی که در سلامت جامعه و در بحث پیشگیری و درمان بیماری‌ها از جمله دیابت باید به آن توجه نمود آموزش و توانمندی سازی افراد سالم و مبتلا در مورد عوامل خطر و علائم و نشانه‌های دیابت است تا بتوانند از بیماری پیشگیری کنند و با مراقبت و سالم نگه داشتن خود، زندگی طولانی با کیفیت تری داشته باشند. با آگاه نمودن افراد سالم و بیمار مبتلا به دیابت در جامعه، رفتارهای پرخطر مانند بی حرکتی، مصرف سیگار و غذاهای ناسالم تعدیل شده و به رفتارهای سالم تبدیل می‌شوند. به همین منظور این کتاب در ۱۸ فصل و ۱۶۸ صفحه برای استفاده عموم و با بانی ساده به نگارش در آمده که در آن به کلیه نکات مرتبط با دیابت اشاره دارد. مطالع این کتاب حاصل جستجو و جمع آوری بسیاری از متون علمی در سطح کشور و جهان است که به عنوان راه نای مفیدی برای افراد سالم، بیمار و حتی خانواده‌ها باشد. امیدوارم مطالعه این کتاب را بتواند به نفع و نفعی مردم در زمینه دیابت مؤثر باشد.

از آنجایی که در تدوین کتاب حاضر از بخش‌های مختلف مجموعه منابع‌های آموزش دیابت مرکز تحقیقات دیابت پژوهشگاه علوم غدد و متابولیسم دانشگاه علوم پزشکی تهران استفاده شده است، بدین وسیله از دست اندرکاران گردآوری مجموعه فوق الذکر تقدیر و تشکر به عمل می‌آید.

دکتر باقر لاریجانی

رییس پژوهشگاه

فهرست

فصل ۱ آشنایی با دیابت	۱
فصل ۲ هیپوگلیسمی (افت قند خون)	۱۳
فصل ۳ هیپرگلیسمی (قند خون خیلی بالا)	۱۹
فصل ۴ دیابت و فشارخون	۲۱
فصل ۵ دیابت و کلسترول بالا	۳۱
فصل ۶ دیابت و بیماریهای قلبی عروقی	۴۵
فصل ۷ دیابت و درگیری اعصاب محیطی (نوروپاتی)	۵۵
فصل ۸ دیابت و درگیری اندام تحتانی (پاها)	۶۵
فصل ۹ رتینوپاتی دیابتی	۸۳
فصل ۱۰ دیابت و درگیری دستگاه گوارش	۹۱
فصل ۱۱ دیابت و درگیری کلیهها (نفریت)	۹۷
فصل ۱۲ اصول تغذیه در دیابت	۱۰۱
فصل ۱۳ دیابت و ورزش	۱۱۵
فصل ۱۴ دیابت و مسافرت	۱۲۷
فصل ۱۵ دیابت و بهداشت دهان و دندان	۱۳۷
فصل ۱۶ آشنایی با دستگاه گلوکومتر (خود پایشی قند خون)	۱۴۱
فصل ۱۷ قرصهای خوراکی پایین آورنده قند خون	۱۴۵
فصل ۱۸ انسولین و راههای تزریق آن	۱۵۱