

# فیزیولوژی دیابت

## و راه های غیر دارویی کنترل آن

تألیف

دکتر رویا نادری

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی ارومیه

دکتر رفیقه قیاسی

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تبریز

|                     |                                                                               |
|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| شابک                | ۷-۷۴-۸۱۱۲-۶۰۰-۹۷۸                                                             |
| شماره کتابشناسی ملی | ۵۴۱۱۱۶۵                                                                       |
| عنوان و نام پدیدآور | فیزیولوژی دیابت و راههای غیردارویی کنترل آن/تالیف رویا نادری،<br>رفیقه قیاسی. |
| مشخصات نشر          | ارومیه : فرسار، ۱۳۹۷.                                                         |
| مشخصات ظاهری        | ۹۵ ص: ۵/۱۲×۵/۲۱ س.م.                                                          |
| یادداشت             | کتابنامه.                                                                     |
| موضوع               | دیابت                                                                         |
| موضوع               | Diabetes                                                                      |
| موضوع               | دیابت -- درمان                                                                |
| موضوع               | Diabetes -- Treatment                                                         |
| موضوع               | دیابت -- درمان جایگزین                                                        |
| موضوع               | Diabetes -- Alternative treatment                                             |
| رده بندی دیویی      | ۴۶۲/۶۱۶                                                                       |
| رده بندی کنگره      | RC۶۶۰/۲۷۱۳                                                                    |
| سرشناسه             | نادری، رویا، ۱۳۵۷ -                                                           |
| شناسه افزوده        | قیاسی، رفیقه، ۱۳۵۷ -                                                          |
| وضعیت فهرست نویسی   | فصلنامه                                                                       |

## فیزیولوژی دیابت و راههای غیر دارویی کنترل آن

مولفین: دکتر رویا نادری / دکتر رفیقه قیاسی

ناشر: فرسار

ویرایش و صفحه آرایی: علیرضا رحمانی، دینار

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۷-۷۴-۸۱۱۲-۶۰۰-۹۷۸

چاپ اول: ۱۳۹۸

انتشارات فرسار

ارومیه / خیابان امینی / ساختمان امیر چوپانی / طبقه ۴ واحد ۴

تلفن: ۰۹۱۴۴۴۰۲۸۰۰ \* فاکس: ۳۲۲۵۱۴۸۷ ۰۴۴

ایمیل: nashre\_farsar@yahoo.com

- ۱ ..... اختلالات متابولیسم
- ۲ ..... دیابت شیرین (مرض قند) - Diabetes mellitus
- ۳ ..... تاثیر نژاد
- ۳ ..... انسولین و نقش آن
- ۴ ..... سلول های بتا و نقش آن ها در ایجاد دیابت
- ۴ ..... عوامل خط
- ۴ ..... سلائ
- ۵ ..... معیارهای تشخیصی دیابت
- ۵ ..... تشخیص دیابت - نبر ندریه WHO (سازمان بهداشت جهانی)
- ۶ ..... تغییرات در ملاکهای تشخیص دیابت
- ۷ ..... انواع دیابت کدامند؟
- ۷ ..... دیابت نوع ۱
- ۸ ..... دیابت نوع ۲
- ۹ ..... دیابت حاملگی
- ۹ ..... عوامل خطر ساز در دیابت حاملگی شامل موارد زیر است
- ۱۱ ..... عوامل و مکانیسم های ایجاد دیابت نوع یک
- ۱۲ ..... عوامل و مکانیسم های ایجاد دیابت نوع دو
- ۱۴ ..... نشانه های بیماری دیابت
- ۱۵ ..... چه عوارضی وجود دارد؟
- ۱۶ ..... عوارض طولانی مدت (مزمن) دیابت
- ۱۶ ..... عوارض مزمن دیابت به سه دسته عمومی تقسیم بندی میشود:

|    |                                  |
|----|----------------------------------|
| ۱۷ | عوارض کلیوی                      |
| ۱۸ | مراحل درگیری :                   |
| ۲۰ | تشخیص چگونه است ؟                |
| ۲۰ | علل تشخیص دیر هنگام              |
| ۲۱ | استراتژی های درمانی              |
| ۲۲ | هدف درمان                        |
| ۲۲ | درمان بیماران دیابت چیست ؟       |
| ۲۳ | رژیم غذایی                       |
| ۲۴ | برنامه غذایی منظم                |
| ۲۴ | انرژی دریافتی                    |
| ۲۵ | درمان دیابت نوع یک               |
| ۲۶ | درمان دیابت نوع ۲                |
| ۳۰ | فواید فعالیت بدنی                |
| ۳۰ | فعالیت بدنی و درمان بیماری دیابت |
| ۳۱ | انتخاب ورزش مناسب                |
| ۳۱ | ورزش و دیابت نوع یک              |
| ۳۳ | ورزش و دیابت نوع دو              |
| ۳۴ | انتخاب فعالیت بدنی مناسب         |
| ۳۵ | تحركات روزانه                    |
| ۳۵ | حرکات هوازی                      |
| ۳۶ | ورزشهای قدرتی                    |

|    |                                                          |
|----|----------------------------------------------------------|
| ۳۷ | حرکات کششی                                               |
| ۳۷ | راهنمای ورزش کردن در افراد دیابتی                        |
| ۳۹ | خطرات ورزش در افراد دیابتی                               |
| ۴۴ | مکانیسم عمل گیاهان ضد دیابتی                             |
| ۴۵ | ترکیبات گیاهی با خاصیت ضد دیابتی                         |
| ۴۶ | سیر (Allium sativum)                                     |
| ۴۶ | زعفران Crocus sativus                                    |
| ۴۸ | Resveratrol                                              |
| ۴۹ | Berberine (زرشک)                                         |
| ۴۹ | Panax (Ginseng)                                          |
| ۵۲ | چای ترش یا چای مکی (Hibiscus S. dariffa)                 |
| ۵۳ | انگور خرس (Bear berry)                                   |
| ۵۴ | چاو دار                                                  |
| ۵۴ | تخم کتان                                                 |
| ۵۴ | دانه شنبلیله                                             |
| ۵۴ | زغال اخته                                                |
| ۵۴ | گیاه گزنه                                                |
| ۵۵ | دارچین (Cinnamon)                                        |
| ۵۵ | Momoridica charantia (هندوانه تلخ یا ابوجهل یا کدوی تلخ) |
| ۵۶ | Abies balsamea (درخت گل حنا)                             |
| ۵۶ | Lagerstroemia speciosa (Banaba)                          |

- ۵۷ ..... (fenugreek , Methi) *Trigonella foenum-graecum*
- ۵۸ ..... (Gulancha) (Willd.) *Tinospora cordifolia*
- ۵۸ ..... *Salvia officinalis* (مریم گلی)
- ۵۹ ..... سیاه دار یا سیاه گیله یا قره قاط
- ۵۹ ..... معروف ترین انواع قره قاط به شرح زیر است:
- ۶۰ ..... خواص قره قاط
- ۶۱ ..... سیاه دان ( *Nigella arvensis* )
- ۶۲ ..... زردچوبه (curcumin)
- ۶۲ ..... خواص زردچوبه
- ۶۴ ..... برگ بو ( *Laurus nobilis* )
- ۶۴ ..... زنجبیل (Ginger)
- ۶۵ ..... زیره (Cumin, *Cuminum cyminum* L.)
- ۶۶ ..... میخک
- ۶۸ ..... منابع