



دیابت

داروها

فعالیت‌های ورزشی

طب سنتی

رژیم غذایی

www.ketab.ir

دکتر مهدی زارعی عضو هیات علمی دانشگاه نیشابور

دکتر نجمه رحیمی عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی سبزوار

دکتر فرشته قراط عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی سبزوار

دکتر اکرم کوشکی عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی سبزوار

ویراستار علمی: دکتر نجمه رحیمی فوق تخصص غدد و متابولیسم بالغین

تجلیات

نشریه تخصصی

حیاتی و دارویی

پایه علمی و پژوهشی

سرنامه:	زارعی، مهدی، ۱۳۹۸
عنوان و نام پدید آورنده:	دیابت، داروها، فعالیت‌ها، ورزشی، رژیم غذایی و طب سنتی / مهدی زارعی
... دیگران	
مشخصات نشر:	یویان ۱۳۹۸
مشخصات ظاهری:	۱۵۲ ص
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۸۳۴۹-۵۰-۱
وضعیت فهرست نویسی:	فیا
یادداشت:	مهدی زارعی، نجمه رحیمی، فرشته قراط، اکرم کوشکی
موضوع:	دیابت
موضوع:	دیابت ناوابسته به انسولین
موضوع:	دیابت ورزش درمانی
موضوع:	دیابت، تأثیر تغذیه
موضوع:	دیابت درمان جایگزین
رده بنده کنگره:	RC ۶۶۰
رده بندی دیویی:	۶۱۶/۴۶۲
شماره کتابشناسی ملی:	۵۷۴۶۰۳۳

تبلیغ

کتابخانه

مجلس شورای اسلامی

کتابخانه

کتابخانه



دیابت؛ داروها، فعالیت‌های ورزشی، رژیم غذایی و طب سنتی

دکتر مهدی زارعی

دکتر نجمه رحیمی

دکتر فرشته قراط

دکتر اکرم کوشکی

چاپ دانا

۱۵۲ صفحه، وزیری

چاپ اول: ۱۳۹۸

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۳۴۹-۵-۱

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

انتشارات یوبان

تلفن همراه: ۰۹۱۵۵۷۱۸۲۷۷، ۰۹۱۹۰۲۶۸۷۴۲

قیمت: ۳۳۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

منابع ۳۲

فصل دوم: دیابت و داروها ۳۷

دیابت ملیتوس ۳۸
اهمیت کنترل قند خون ۳۹
مکانیسم عملکرد داروهای کنترل قند ۴۰
تاریخچه‌ی داروهای کاهنده‌ی قندخون ۴۱
انواع داروهای کنترل قند خون ۴۴
گلونیدین‌ها (متفورمین) ۴۵
سولفونیل اوره ۴۷
بتینایدها ۵۰
تiazolidinedin‌ها (TZD) ۵۱
مهارکننده‌های آلفا گلوکوزیداز ۵۲
اثر یکرتن ۵۴
سیتاگلیپین ۵۵
امپاگلوفلوزن ۵۶
آمیلین ۵۷
انسولین ۵۷
رژیم‌های تجویز انسولین ۵۹
پمپ انسولین ۶۰
منابع ۶۱

فصل سوم: دیابت و فعالیت‌های ورزشی ۶۷

فواید و مزیت‌های فعالیت بدنی بر دیابت ۷۰
مزیت‌های تمرینات هوازی ۷۱
مزیت‌های تمرینات مقاومتی ۷۱

پیش‌گفتار ۸

فصل اول: دیابت ۱۱

دیابت ملیتوس ۱۲
طبقه‌بندی دیابت ۱۳
دیابت نوع ۱ ۱۴
دیابت نوع ۲ ۱۵
دیابت جوانان با شروع در دوران بلوغ ۱۶
اختلال تحمل گلوکز ۱۷
دیابت ملیتوس بارداری ۱۷
علائم دیابت ۱۸
تشخیص ۱۸
گروه‌های در معرض خطر ابتلا به دیابت ۲۰
عوامل خطر ابتلا به دیابت ۲۰
رژیم غذایی ناسالم ۲۳
استرس ۲۳
عوارض دیابت ۲۴
دیابت و بیماری‌های قلبی عروقی ۲۴
دیابت و بیماری کلیوی ۲۵
دیابت و چشم ۲۵
دیابت و اعصاب ۲۷
دیابت و دهان ۲۸
دیابت و پاها ۲۸
هدف‌های درمانی در دیابت نوع ۲ ۲۹
چگونگی پیش‌گیری از عوارض دیابت ۲۹
واژه‌شناسی ۳۱

۱۱۹.....	ویتامین‌ها و مواد معدنی	۷۲.....	سایر فعالیت‌های بدنی
۱۲۰.....	کنترل وزن	۷۴.....	فعالیت بدنی و عملکرد انسولین
۱۲۱.....	پایش قند خون	۷۴.....	فعالیت بدنی و دیابت نوع ۱
۱۲۳.....	راهکارهای مناسب برای دیابت بارداری	۷۷.....	فعالیت بدنی و دیابت نوع ۲
۱۲۵.....	توصیه‌های غذایی جهت دیابت بارداری	۷۷.....	فعالیت بدنی و عملکرد انسولین
۱۲۵.....	دیابت و جراحی	۸۱.....	تجویز فعالیت‌های ورزشی و دیابت
۱۲۶.....	دیابت و مسافرت	۸۱.....	تمرینات هوازی
۱۲۶.....	شیرین کننده‌ها	۸۲.....	تمرینات مقاومتی
۱۲۷.....	توصیه‌های تغذیه‌ای و عوارض دیابت	۸۳.....	ترکیب تمرینات هوازی و مقاومتی
۱۲۷.....	هیپوگلیسمی	۸۴.....	حرکات و فعالیت‌های روزانه
۱۲۸.....	شوگ انسولینی	۹۳.....	فعالیت بدنی و دیابت بارداری
۱۲۸.....	هیپرگلیسمی	۹۴.....	به حداقل رساندن عوارض ناشی از دیابت
۱۲۹.....	پرفشارخونی	۹۴.....	هیپرگلیسمی (افزایش شدید قند خون)
۱۲۹.....	اختلال در چربی‌های خون	۹۵.....	تأثیرات دارویی
۱۳۰.....	نفروپاتی	۱۰۲.....	کنترل شدت در تمرینات مفصلی
۱۳۰.....	سوء تغذیه‌ی ناشی از بیماری کاتابولیک	۱۰۲.....	منابع
۱۳۴.....	منابع		

فصل چهارم: دیابت و رژیم غذایی

۱۳۵.....	مکمل پنجم: دیابت و طب سنتی	۱۲.....	اهداف رژیم غذایی در مبتلایان به...
۱۳۶.....	اصولیت گیاهان دارویی	۱۱۲.....	برنامه‌ریزی رژیم غذایی بیماران
۱۳۷.....	تأثیر دارویی مؤثر بر دیابت	۱۱۳.....	گروه نان و غلات
۱۳۷.....	علف شیرآبر	۱۱۳.....	گروه سبزی‌ها
۱۳۷.....	گیاه خارخسک	۱۱۳.....	گروه میوه‌ها
۱۳۸.....	اسفناج و کلم برنجه	۱۱۳.....	گروه شیر و جانشین‌ها
۱۳۸.....	گیاهان حاوی ترکیبات فلاونوئید	۱۱۳.....	گروه گوشت و جانشین‌ها
۱۳۹.....	انگور قرمز، خانواده خردل	۱۱۴.....	گروه چربی‌ها
۱۳۹.....	حبالمشک	۱۱۴.....	هرم غذایی
۱۴۰.....	سویا	۱۱۵.....	اجزاء رژیم غذایی
۱۴۰.....	انگور قرمز، چوب درخت نیلک	۱۱۵.....	درشت مغذی‌ها
۱۴۰.....	گیاهان دارویی دارای رنگ ارغوانی	۱۱۵.....	کربوهیدرات‌ها
۱۴۰.....	سیر و پیاز	۱۱۵.....	پاسخ گلیسمی
۱۴۱.....	خیار تلخ	۱۱۷.....	فیبرها
۱۴۱.....	شنبلیله	۱۱۷.....	چربی‌ها
۱۴۲.....	قره‌قاپ	۱۱۸.....	پروتئین‌ها



سیاه دانه.....	۱۴۲
خارمریم.....	۱۴۲
هندوانه‌ی ابو جهل.....	۱۴۳
اسفرزه.....	۱۴۳
عدس الملک.....	۱۴۳
چای سبز.....	۱۴۴
گزنه.....	۱۴۴
کلیوره.....	۱۴۴
دارچین.....	۱۴۵
منابع.....	۱۵۱

www.ketab.ir

پیش‌گفتار

با ارتقاء سطح بهداشت عمومی و کنترل بیماری‌های عفونی، روند اپیدمیولوژیک بیماری‌ها به سمت بیماری‌های مزمن غیرواگیر، تغییر یافته است. لذا مسئولیت حوزه سلامت به ویژه در عرصه مراقبت‌های اولیه برای حفظ و ارتقای کیفیت زندگی بیماران مبتلا به بیماری‌های مزمن نیز بیش از پیش در حال افزایش است. از بین بیماری‌های غیرواگیر بیماری دیابت، هم به دلیل ماهیت بیماری و هم به علت شیوع فعلی و روزافزون آن از اهمیت خاصی برخوردار است. بیماری دیابت، شایع‌ترین بیماری ناشی از اختلالات متابولیک و چهارمین علت مرگ و میر در جوامع مختلف است. بیماری‌زایی این عارضه چه از نظر هزینه‌های درمان و چه به دلیل از کار افتادگی، بسیار بالا و یکی از عمده‌ترین مسائل بهداشتی درمانی جوامع است که با گسترش شهرنشینی و تغییر شیوه زندگی به سوی بی‌حرکتی و تغذیه نامناسب، اهمیت بیشتری یافته است. دیابت به عنوان شایع‌ترین بیماری مزمن غیرواگیر از اولین علل اصلی برنامه‌های پیشگیری و درمانی محسوب می‌شود. دیابت فقط یک بیماری محسوب نمی‌شود بلکه یک بیماری پیچیده‌ای از عوامل خطرزای محیطی و ژنتیک با پاتوفیزیولوژی‌های مشخص است که به دلیل ویژگی‌هایی نظیر زمینه‌سازی و همراهی با سایر بیماری‌ها (قلبی-عروقی، کلیوی، چشمی، عروقی) به شدت هزینه‌بر و ناتوان‌کننده است. در بیماری دیابت، درمان و مدیریت بیماری به طور عمده به اقدامات بیمار وابسته است و خودمراقبتی در این بیماری از مهمترین عوامل برای تحت کنترل درآوردن بیماری است. منظور از خودمراقبتی تزریق صحیح و به موقع انسولین، رعایت رژیم غذایی، فعالیت بدنی منظم، شناسایی علائم افزایش قند خون، مصرف منظم داروها، مراقبت از پاها و افزایش کیفیت زندگی است. خودمراقبتی موجب ارتقاء کیفی زندگی شده و در کاهش هزینه‌ها بسیار مؤثر است و با پیگیری آن می‌توان از عوارض حاد و مزمن بیماری پیشگیری کرد و یا بروز آن را به تعویق انداخت. بهبود پایبندی به رفتارهای خودمراقبتی اولین گام برای کمک به بیماران برای مراقبت و مدیریت بهتر بیماری است.

از آنجا که هدف نهایی ما در افراد مبتلا به دیابت، افزایش توانایی آن‌ها در انجام خودمراقبتی است، استفاده از یک الگو به عنوان یک چهارچوب برای شناسایی عوامل که در ضعف خودمراقبتی بیماران دخیل هستند و طراحی برنامه‌های آموزشی خودمراقبتی، امری ضروری به نظر می‌رسد. اگرچه کتابچه‌های متعددی درباره مدیریت و کنترل دیابت در بازه‌های زمانی متفاوت منتشر شده است، با این حال نیاز به یک منبع جامع و مرجع که همه‌ی نیازهای جمعیت بیماران را مورد مخاطب قرار دهد، وجود دارد. کتاب‌های معدودی نیز درباره مدیریت و کنترل بیماری دیابت منتشر شده است، اما این کتب صرفاً از یک دیدگاه (دارو درمانی، رژیم غذایی یا فعالیت ورزشی) به بحث درباره‌ی آن پرداخته است. اما در کتاب حاضر تلاش شده است تا با بهره‌گیری از متخصصان مربوطه، جدیدترین توصیه‌ها و دستورالعمل‌ها در زمینه‌های دارودرمانی، فعالیت ورزشی، رژیم غذایی و طب سنتی به منظور مدیریت و کنترل دیابت در اختیار بیماران قرار گیرد. بنابراین از مهمترین و بارزترین ویژگی‌های منحصر بفرد

کتاب حاضر، ارائه تمام مطالب و اطلاعات لازم در تمامی زمینه‌های (اعم از دارو درمانی، رژیم غذایی، فعالیت ورزشی و طبی سنتی) مرتبط با کنترل و مدیریت دیابت است. در این کتاب مرجع، دستورالعمل‌های مراقبتی به ویژه برای پزشکان عمومی و دیگر اعضای تیم مراقبت، خانواده‌ی بیمار و خود بیمار ارائه شده است.

در طول آماده سازی این کتاب، به منظور فراهم آوردن اطلاعات معتبر و به‌روز، مؤلفین منابع معتبر و قابل اعتماد را مورد بررسی قرار دادند، با این حال، علم پزشکی فرایندی است که به طور مداوم در حال تغییر است و همیشه امکان وجود خطای انسانی یا کامل نبودن اطلاعات ارائه شده وجود دارد. بنابراین، قبل از هر اقدامی براساس این اطلاعات، به خواننده توصیه می‌شود که اطلاعات موجود در این کتاب را با سایر منابع طبابت داده و یا با پزشک معالج خود مطرح نمایند.

www.ketab.ir