

بِسْمِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

آموزگار دیابت

Diabetes Teacher

دانشتنی های دیابت

تغذیه در دیابت

به زبان ساده

دکتر منصور ریسمانچیان

عضو انجمن ارتقاء سلامتی و بهبود تغذیه

عضو انجمن پیشگیری و درمان چاقی

- سرشناسه
 - عنوان و نام پدیدآور
 - مشخصات نشر
 - مشخصات ظاهری
 - شابک
 - وضعیت فهرست نویسی
 - موضوع
 - موضوع
 - موضوع
 - موضوع
 - موضوع
 - موضوع
 - رده بندی کنگره
 - رده بندی دیویی
 - شماره کتابشناسی
 - وضعیت رکورد
- رسمانچیان، منصور، ۱۳۴۸ -
آموزگار دیابت = Diabetes Teacher : دانستنی های دیابت و تغذیه
در دیابت به زبان ساده / منصور رسمانچیان.
اصفهان: زاینده رود، ۱۴۰۰.
ص ۶۹.
978-964-7659-63-5
- فیبا
دیابت
Diabetes
دیابت - پیشگیری
Diabetes -- Prevention
دیابت -- تاثیر تغذیه
Diabetes -- Nutritional aspects
RC ۶۶۰
۶۱۶/۴۶۲
۷۶۳۹۴۶۶

www.ketab.ir

- نام کتاب: آموزگار دیابت
- تألیف: دکتر منصور رسمانچیان
- انتشارات زاینده رود
- نوبت چاپ: اول
- تاریخ نشر: ۱۴۰۰
- تیراژ: ۲۰۰۰
- تعداد صفحات: ۶۹
- طراح جلد و صفحه آرا: محمدعلی نریمانی
- قیمت: ۴۰۰۰۰ تومان
- شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۷۶۵۹-۷۳-۵

این اثر مشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است، هر کس تمام و یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلف (ناشر) نشر، پخش یا عرضه کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

فهرست مطالب

۷	 مقدمه
۹	 ۱ کلیات
۱۷	 ۲ دیابت چیست؟
۱۸	 انواع دیابت:
۱۹	 چگونه می‌توان دیابت داشت و سالم زندگی کرد؟
۲۱	 علائم دیابت چیست؟
۲۲	 چه کسی در معرض خطر دیابت است؟
۲۳	 توضیح چربی‌های خون
۲۳	 چگونه برای دیابت تست می‌شوید؟
۲۴	 چرا زود تشخیص دادن دیابت مهم است؟
۲۴	 چگونه می‌توانید خطر ابتلا را کم‌تر کنید؟
۲۵	 جدول BMI:
۲۷	 انواع دیابت
۲۷	 چگونه دیابت کنترل می‌شود؟
۲۸	 ورزش چگونه به شما کمک می‌کند؟
۳۰	 مراقبت از چشم‌ها و پاها:
۳۰	 چه مشکلاتی ممکن است برای چشم شما پدید آید؟
۳۲	 چگونه از چشم‌هایتان مراقبت کنید؟
۳۳	 چگونه از پای خود مراقبت کنید؟
۳۴	 کمک به افراد فامیل که دیابت دارند؟
۳۴	 چگونه می‌توانید به او کمک کنید تا تغییرات سالمی را در خود ایجاد کند؟
۳۶	

- ۳۷..... محل های مجاز برای انجام تزریق انسولین کدامند؟
- ۳۷..... سرعت جذب انسولین در محل های مختلف بدن چگونه است ؟
- ۳۸..... مراحل تزریق انسولین کدامند؟
- ۳۹..... نحوه آماده سازی محل تزریق و کشیدن انسولین به داخل سرنگ چگونه است ؟
- ۴۰..... هنگام تزریق انسولین به چه نکاتی باید توجه کرد؟
- ۴۱..... مصرف قابل تغییر (انعطاف پذیر) انسولین یعنی چه؟
- ۴۲..... آسیب کلیوی در دیابت
- ۴۳..... چگونه متوجه می شوید که دیابت به کلیه شما آسیب رسانده است؟
- ۴۳..... برای کاهش تخریب شما چه می توانید بکنید؟
- ۴۴..... اگر کلیه های شما از کار بیفتد چه باید کرد؟
- ۴۴..... آسیب عصب ها در دیابت یا نوروپاتی دیابتی چیست؟
- ۴۴..... چه چیزی باعث نوروپاتی دیابتی می شود؟
- ۴۴..... از کجا می فهمید که دچار نوروپاتی شده اید؟
- ۴۵..... پیشگیری از مشکلات پا در نوروپاتی دیابتی
- ۴۷..... دیابت و بیمار قلبی

- ۴۹..... **۳ دیابت و تغذیه**
- ۴۹..... چگونه غذاها بر روی قند خون اثر می گذارند؟
- ۵۱..... چگونه می توان قند خون را در محدوده طبیعی حفظ کرد؟
- ۵۲..... چرا در هر روز باید مقدار غذایی که می خورید حتی الامکان ثابت باشد؟
- ۵۳..... داروهای دیابت شما
- ۵۵..... برنامه ورزشی شما
- ۵۶..... افت قند خون (هایپو گلیسمی)
- ۵۷..... رژیم غذایی اصولی
- ۶۳..... راه های مصرف سالم سبزیجات کدامند؟
- ۶۴..... راه های مصرف سالم میوه جات کدامند؟
- ۶۵..... راه های مصرف سالم لبنیات کدامند؟
- ۶۵..... گوشت ها و جایگزین های آن
- ۶۶..... راه های استفاده سالم از گوشت و جایگزین های آن کدامند؟
- ۶۷..... چربی ها و شیرینی ها

مقدمه

زندگی بدون بیماری چه زیباست ولی افسوس که تا بیماری نیاید این جمله معنای اصلی خود را نخواهد یافت و سلامتی را قدر نخواهیم دانست و اگر آمد و خیال رفتن نداشت، افسوس روزگار سلامت دو چندان خواهد بود. یکی از مهم‌ترین این بیماری‌ها دیابت است یا همان بیماری قند که کام میلیون‌ها نفر در جهان را تلخ کرده است. و «دیابت یعنی آموزش» و چه بسیارند افراد دیابتی با آموزش کامل که از افراد عادی نیز سالم‌تر زندگی می‌کنند. مشکل اصلی در مملکت ما فقر آموزش برای بیماری‌هاست و متأسفانه همکاران هم در مطب فرصت آموزش و انتقال اطلاعات را نخواهند داشت و جای خالی سرویس «آموزگار دیابت» که در کشورهای پیشرفته وجود دارد نیز در کشور ما خالی است. بدون آموزش صحیح، تغذیه اصولی، تحرک متناسب و مصرف دارو، برای بیماری دیابتی توجیه نخواهد بود و بیمار دارو را به عنوان عاملی جهت ایجاد عوارض، عامل بیماریهای دیگر و حتی یک عامل اعتیاد خواهد پنداشت. و برعکس با آموزش صحیح، شخص نقش تغذیه و تحرک

اصولی را در خواهد یافت و دارو را حتی با عوارضش جهت کاهش مشکلات جسمی و روحی ناشی از دیابت به جان خواهد خرید.

کوتاه سخن آنکه هدف از گردآوری این مجموعه همانا آموزش دیابت بوده و همانند هر اثر دیگری خالی از اشکال نخواهد بود. پس منتظر پیشنهادات و انتقادات سازنده شما یا مکاتبه به آدرس: اصفهان، خیابان شمس آبادی، حد فاصل پایگاه بسیج و چهارراه قصر، ساختمان شمس، طبقه سوم، واحد ۳۱۳ و یا با تماس با شماره تلفن‌های ۰۳۱-۳۲۲۰۷۸۱۰، ۰۳۱-۳۲۲۰۷۸۲۴ خواهیم بود.

به امید روزی که جهان شاهد کاهش شیوع و بروز و عوارض ناشی از دیابت باشد.