



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی
مازندران



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی
مازندران

به نام خدا

مراقبت از خود در دیابت

(پاسخ به سوالات رایج افراد دیابتی)

گروه مولفان

دکتر پرستو کریمی علی آبادی

دکتر سیده مهرنوش سهراب

دکتر زهرا حسینی خواه

دکتر عادلہ بهار

دکتر آتنا رضائی

ویواستار

دکتر سیده مهرنوش سهراب

زیر نظر استاد ارجمند

دکتر زهرا کاشی

عنوان و نام پدیدآور	مراقبت از خود در دیابت: (پاسخ به سوالات رایج افراد دیابتی) / گروه مولفان پرستو کریمی علی آبادی ... [و دیگران]؛ ویراستار سیده مهرنوش سهراب؛ زیرنظر زهرا کاشی؛ [برای] دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی مازندران.
مشخصات نشر	گرگان: ویراست، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	۹۴ ص: مصور (رنگی)، جدول.
شابک	978-622-5675-09-4
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
یادداشت	گروه مولفان پرستو کریمی علی آبادی، سیده مهرنوش سهراب، زهرا حسینی خواه، عادلہ بهار، آتنا رضانی.
یادداشت	واژه نامه.
یادداشت	کتابنامه: ص. ۸۹-۹۰.
عنوان دیگر	پاسخ به سوالات رایج افراد دیابتی.
موضوع	دیابت — پرسش‌ها و پاسخ‌ها و Diabetes -- Questions and answers بیماران دیابتی — مراقبت Diabetics -- Care
شناسه افزوده	کریمی علی آبادی، پرستو، ۱۳۵۹ —
شناسه افزوده	سهراب، سیده مهرنوش، ۱۳۵۶ — ویراستار
شناسه افزوده	کاشی، زهرا
شناسه افزوده	دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان مازندران
رده بندی کنگره	۶۶۰ RC
رده بندی دیویی	۳۶۲/۶۱۶
شماره کتابشناسی ملی	۸۶۸۱۷۰۱
اطلاعات رکورد کتابشناسی	فیبا

مراقبت از خود در دیابت پاسخ به سوالات رایج افراد دیابتی

مولفان	دکتر پرستو کریمی علی آبادی - دکتر سیده مهرنوش سهراب - دکتر زهرا حسینی خواه - دکتر عادلہ بهار - دکتر آتنا رضانی
ناظر	دکتر زهرا کاشی
ویراستار	سیده مهرنوش سهراب
ناشر	ویراست
طراح جلد	محمدحسین اکبری
قطع	وزیری
مشخصات ظاهری	۹۴ صفحه
چاپ و صحافی	بهمن
نوبت چاپ	اول، ۱۴۰۰
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۵۶۷۵-۰۹-۴
شمارگان	۲۰۰ جلد
قیمت	۶۰۰۰۰ تومان

کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر برای مولفین محفوظ است.

و هرگونه سوء استفاده و کپی برداری پیگرد قانونی دارد.

مرکز تحقیقات دیابت: ۰۱۱۳۳۳۷۸۷۸۹

تماس با نویسندگان: اینستاگرام: doctor.sohrab

Email: mehrnouthsohrab@yahoo.com

ویراست

www.virastpub.com virastpub@gmail.com

۰۹۱۹۹۵۴۱۳۸۰ ۰۱۷-۳۲۳۵۷۵۵۵

virastpub

۳۲۳۵۸۵۵۵

فهرست مطالب

۱۳	فصل اول: دیابت چیست؟
۱۴	فرق دیابت نوع ۱ و ۲ در چیست؟
۱۴	آیا دیابت درمان دارد؟
۱۴	علائم اولیه دیابت چیست؟
۱۵	چه کسانی در معرض خطر ابتلا به دیابت نوع دو هستند؟
۱۶	دیابت نوع دو قابل پیشگیری است؟
۱۶	عوارض زودرس دیابت کدام است؟
۱۶	عوارض دیررس دیابت کدام است؟
۱۷	تشخیص دیابت در چه زمانی مطرح می‌شود؟
۱۸	آیا دیابت نوع دوم خفیف‌تر از نوع اول است؟
۱۸	دیابت نوع یک در چه افرادی دیده می‌شود؟
۱۸	آیا افراد چاق یا افرادی که اضافه وزن دارند، حتماً به دیابت نوع ۲ مبتلا خواهد شد؟
۱۹	مقدار قند خون طبیعی چقدر است؟
۱۹	فشار خون طبیعی برای یک بیمار دیابتی به چه میزان است؟
۱۹	اهمیت کنترل فشار خون در افراد دیابتی چیست؟
۱۹	در روز آزمایش قند دو مرحله ایی داروهای مصرفی جهت کنترل قند خون باید به چه صورت مصرف شود؟
۲۰	بهترین زمان جهت مصرف داروهای خوراکی دیابت چه زمانی است؟
۲۱	برای اینکه قند خون در محدوده طبیعی نگه داشته شود چه باید کرد؟
۲۱	اگر مصرف یک نوبت از داروی کاهنده قند خون فراموش شود آیا می‌توان مصرف دارو را در نوبت بعدی دو برابر کرد؟
۲۱	چرا پزشکان در افراد دیابتی که علامت هیچ بیماری خاصی را ندارند، انجام دوره ای ویزیت قلب، چشم، دندان پزشکی و یا آزمایشات ارجاع میدهد توصیه می‌کنند؟
۲۲	چه عواملی قند خون را بالا می‌برد و چه عواملی قند خون را پایین می‌آورد؟
۲۲	علائم افت قند خون چیست؟
۲۳	بهترین راه درمان حملات پایین افتادن قند خون (هیپوگلیسمی) چیست؟
۲۴	علائم افزایش قند خون چیست؟
۲۴	برای پیشگیری از عوارض پای دیابتی رعایت چه نکاتی ضروری است؟

- ۲۵..... رعایت چه نکاتی قبل از خرید کفش و جوراب برای بیمار دیابتی ضروری است؟
- در بیمار دیابتی تحت درمان با انسولین زمانی که قند خون با دستگاه گلوکومتر اندازه گیری می شود، قند خون از چه میزان پایین تر باشد افت قند خفیف یا افت قند شدید نامیده می شود؟..... ۲۷
- ۲۷..... اهمیت کنترل کلسترول در افراد دیابتی چیست؟..... ۲۷
- علائم و نشانه های زیاد بودن کلسترول چیست؟..... ۲۷
- چربی های خون در یک بیمار دیابتی باید در چه محدودهایی باشد؟..... ۲۷
- چه نکاتی باید در کاهش چربی خون یک بیمار دیابتی رعایت شود؟..... ۲۷
- عوارض داروهای پیشگیری از بارداری برای افراد دیابتی چیست؟..... ۲۸
- مراقبت از پوست در افراد دیابتی چگونه است؟..... ۲۸
- آیا افت مکرر قند خون روی توانایی های ذهنی اثر می گذارد؟..... ۲۸
- چرا پس از درمان افت قند، قند خون بیش از حد افزایش می یابد؟..... ۲۸
- آیا مکمل های دارویی در کاهش قند خون کمکی می کنند؟..... ۲۹
- چرا هنگامی که قند خون پایین است، می توان خمیازه کشیده می شود؟..... ۲۹
- آیا مصرف پردنیزولون برای کنترل آسم قند خون را بالا می برد؟..... ۲۹
- چرا کنترل قند خون هنگام بیماری سخت تر است؟..... ۲۹
- آیا مصرف زیاد شیرینی و شکلات کوچک منجر به ابتلا به دیابت در کودکان می گردد؟..... ۲۹
- چطور می توانید به فرزند دیابتی خود کمک کنید که خود را «متفاوت» از دیگران حس نکند؟..... ۳۰
- ۳۰..... آیا برای سلامت کلیه ها باید پروتئین کمتری مصرف شود؟..... ۳۰
- ۳۰..... رشد در کودکان چه تاثیری بر قند خون دارد؟..... ۳۱
- آیا دیابت باعث ایجاد بیماری های کبدی می شود؟..... ۳۱
- آیا با کنترل قند خون می توان از پیشرفت عوارض چشمی دیابت جلوگیری کرد؟..... ۳۱
- آیا مصرف متفورمین در کمبود ویتامین ب ۱۲ نقش دارد؟..... ۳۱
- ۳۱..... دیابت با کلیه ها چه می کند؟..... ۳۱
- اگر کلیه ها آسیب ببینند چه اتفاقی خواهد افتاد؟..... ۳۱
- ۳۲..... نقش ژنتیک در درگیری کلیوی ناشی از دیابت چقدر است؟..... ۳۲
- آیا مشکلات دهان و دندان ناشی از دیابت قابل پیشگیری است؟..... ۳۲
- چرا برخی از افراد دیابتی دچار نوروپاتی می شوند؟..... ۳۲

- سیگار چه تاثیری بر قند دارد؟..... ۳۲
- ترک سیگار در افراد دیابتی چه مزایایی دارد؟..... ۳۳
- آیا آغاز دوره قاعدگی سطح گلوکز خون را بالا می برد؟..... ۳۳
- آیا با طب سوزنی، حجامت، انرژی درمانی و... میتوان قند خون را کنترل کرد؟..... ۳۳
- در مواقع غذا خوردن در رستوران که قند خون بالا می رود چه باید کرد؟..... ۳۳
- در مواقع بیماری با افزایش قند خون چه باید کرد؟..... ۳۳

فصل دوم: دیابت پنهان..... ۳۵

- دیابت پنهان یا پیش دیابت چیست و چه کسانی در معرض ابتلا به دیابت پنهان قرار دارند؟..... ۳۶
- علائم دیابت پنهان چیست؟..... ۳۶
- چه افرادی باید برای تشخیص دیابت پنهان آزمایش دهند؟..... ۳۶
- به چه کسانی پیش دیابتی گفته می شود؟..... ۳۷
- چرا تشخیص و درمان دیابت پنهان اهمیت دارد؟..... ۳۷

فصل سوم: دیابت بارداری..... ۳۹

- دیابت حاملگی چیست؟..... ۴۰
- چه عواملی موجب بروز دیابت بارداری می شود؟..... ۴۰
- احتمال ابتلا به دیابت حاملگی چقدر است؟..... ۴۰
- چه زمانی باید آزمایش دیابت حاملگی انجام شود؟..... ۴۰
- دیابت حاملگی چگونه تشخیص داده می شود؟..... ۴۱
- دیابت حاملگی در صورت عدم کنترل قند چگونه بر روی جنین تاثیر می گذارد؟..... ۴۲
- دیابت حاملگی در صورت عدم کنترل قند چگونه بر روی مادر تاثیر می گذارد؟..... ۴۲
- دیابت حاملگی چگونه درمان می شود؟..... ۴۲
- چطور می توان فهمید که قند خون در زمان بارداری درحد نرمال است یا خیر؟..... ۴۴
- آیا نیازی به انجام آزمایش های دیگر می باشد؟..... ۴۴
- بعد از به دنیا آوردن نوزاد، چگونه می توان متوجه شد که دیابت برطرف شده است؟..... ۴۵
- چگونه می توان از ابتلا به دیابت نوع دو جلوگیری کرد یا آن را به تعویق انداخت؟..... ۴۵
- آیا معاینه چشم در دوران بارداری برای افراد دیابتی ضرورت دارد؟..... ۴۶

آیا در صورت ابتلا به دیابت نوع یک می توان باردار شد؟ ۴۶
در صورت ابتلا به دیابت بارداری چگونه می توان شانس یک بارداری سالم را افزایش داد؟ ... ۴۶

فصل چهارم: مشکلات چشمی در دیابت ۴۷

برای جلوگیری از مشکلات چشم ناشی از دیابت چه باید کرد؟ ۴۸
دیابت چگونه به چشمان آسیب می رساند؟ ۴۸
دیابت چگونه به شبکیه چشمان آسیب میرساند؟ ۴۸
در مورد مشکلات شبکیه ناشی از دیابت چه کاری می توان انجام داد؟ ۴۸
چگونه می توان متوجه آسیب شبکیه ناشی از دیابت شد؟ ۴۹
آیا دیابت باعث مشکلات دیگر در چشم می شود؟ ۴۹
آیا همه دیابتی ها بالاخره بینایی خودشان را از دست خواهند داد؟ ۴۹

فصل پنجم: دیابت و روزه داری ۵۱

آیا بیماران دیابتی که برای پایین آوردن قند خون از قرص قند استفاده می کنند، می توانند روزه بگیرند؟ ۵۲
آیا بیماران دیابتی که برای پایین آوردن قند خون از انسولین استفاده می کنند، می توانند روزه بگیرند؟ ۵۳
آیا در صورت روزه داری ممکن است بیمار دچار عوارض گردد؟ ۵۳
چگونه می توان متوجه افت قند خون در زمان روزه داری شد؟ ۵۳
آیا روزه گرفتن رژیم محسوب می شود یا اینکه طی ماه رمضان هم باید رژیم خاصی رعایت شود؟ ۵۳
آیا میزان کل مواد غذایی مصرفی در ماه رمضان باید مانند رژیم قبلی باشد؟ ۵۴
وعده های غذای در ماه مبارک رمضان باید به چه صورت باشد؟ ۵۴
اگر فرد برای خوردن سحری نتواند بیدار شود چه باید کرد؟ ۵۴
نوشیدن آب و مایعات غیرقندی در ماه رمضان تا چه اندازه مجاز است؟ ۵۴
آیا رفتن به مهمانی های افطار صحیح است؟ ۵۴
اگر بعد از افطار بیمار افزایش قند خون داشته باشد چه باید کرد؟ ۵۴
اگر بعد از سحر بیمار افزایش قند خون داشته باشد چه باید کرد؟ ۵۵