

شیناخت، پیشگیری، کنترل و درمان



بیماری

# دیابت

((مرض قند))



مؤلفان:

دکتر محسن بختی

معصومه صالحی (کارشناس پرستاری)

مریم اشرفی (کارشناس تغذیه و رژیم درمانی)

نوشین دانشگر (کارشناس پرستاری و کارشناس ارشد برنامه ریزی آموزشی)

9

دکتر منصور سیاوش

متخصص داخلی و فوق تخصص غدد و متابولیسم

(عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی اسفهان)

عنوان و نام پدیدآور: شناخت، پیشگیری، کنترل و درمان دیابت  
(مرض قند) به زبان ساده/ مولفان محسن بختی و... {دیگران}:

ویراستار شیرین دانشگر.

مشخصات نشر: اصفهان: یاقوت سپاهان، ۱۳۹۲.

مشخصات ظاهری: ۲۴۰ ص:، مصور، جلول، نمودار.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۳۸۷۲-۵-۰

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: مولفان محسن بختی معصومه صالحی، مریم اشرفی،

نوشین دانشگر، منصور سیاوش.

یادداشت: چاپ قبلی: کیاراد ۱۳۸۹.

یادداشت: چاپ سوم.

یادداشت: عنوان دیگر: بیماری دیابت Diabetes.

عنوان دیگر: بیماری دیابت Diabetes.

موضوع: دیابت

شناسه افزوده: بختی، محسن، ۱۳۴۵-

شناسه افزوده: دانشگر، شیرین، ویراستار

رده بندی کنگره: ۱۳۹۲ ۹/ش ۶۶۰/RC

رده بندی دیویی: ۶۱۶/۴۶۲

شماره کتابشناسی ملی: ۳۲۱۶۲۶۳

# بیماری دیابت



انتشارات: یاقوت سپاهان

طرح روی جلد: فائزه بختی

تعداد صفحات/ قطع: ۲۴۰/رقعی

نوبت چاپ: سوم/ اول ناشر

تاریخ چاپ: تابستان ۱۳۹۲

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۳۸۷۲-۵-۰

شمارگان: ۲۰۰۰ نسخه

چاپ: شهریار

صحافی: سلام

بهاء: ۷۰۰۰ تومان

مولفان

دکتر محسن بختی

معصومه صالحی

مریم اشرفی

نوشین دانشگر

و

دکتر منصور سیاوش

ویراستار:

شیرین دانشگر

کتابسرای سلام

آماده دریافت سفارش و ارسال کتب مستقره

خود از طریق فروشگاه اینترنتی می‌باشد.

WWW.BOOKSALAM.IR

با تشکر از راهنمایی های

تمامی کسانی که ما را در تهیه این کتاب یاری نمودند

به ویژه:

آقایان مهندس منصور شریف منش، دکتر کورش شیرانی و  
دکتر پیمان ادیبی  
خانم ها شیمای فادارنیا و دکتر اعظم نجفیان

و همچنین

اساتید و پرسنل محترم مرکز تحقیقات دیابت صدیقه حاهره  
اصفهان و نیز مرکز دیابت سرخوش شاهین شهر  
(بالاخص خانم دکتر عباسی و خانم شینی میرزا).

## فصل اول: کلیات

بخش اول: دیابت در یک نگاه ..... ۱۲

۲۳ ..... راه تشخیص بیماری دیابت چیست؟

۲۸ ..... قندخون در بدن انسان چه نقشی دارد؟

۳۰ ..... انسولین چیست؟ محل تولید آن کجاست؟

۳۵ ..... چرا بعضی افراد مبتلا به دیابت پاق و بعضی لاغر هستند؟

۳۸ ..... دیابت چه علائمی را به وجود می آورد؟

۴۴ ..... بیماری دیابت به چه اعضای از بدن، آسیب بیشتری وارد می کند؟

۴۶ ..... آیا می دانید ادرار بیماران دیابتی شیرین است؟

۴۷ ..... چه موقع قند در ادرار بیماران دیابتی ظاهر می شود؟

## فصل دوم: دیابت نوع ۲

بخش اول: دیابت در کمین چه کسانی است؟ ..... ۵۰

۵۱ ..... چه کسانی در معرض خطر ابتلا به دیابت هستند؟

۵۲ ..... آیا کودکان و نوجوانان نیز به دیابت نوع ۲ مبتلا می شوند؟

۵۳ ..... قندخون مخفی چیست؟

۵۸ ..... چرا فقط بعضی از افراد یک خانواده مبتلا به دیابت می شوند؟

۶۳ ..... رابطه استرس و دیابت.....

- بخش دوم: رژیم غذایی در بیماری دیابت ..... ۶۹
- رژیم غذایی در بیماری دیابت ..... ۷۰
- عواملی که قندخون را به سرعت بالا می‌برند ..... ۸۳
- عواملی که قندخون را به آرامی بالا می‌برند ..... ۸۵
- تأثیرات مشروبات الکلی روی قند خون ..... ۸۶
- هرم راهنمای غذایی ..... ۸۷
- توصیه‌های مهم در برنامه غذایی افراد دیابتی ..... ۹۳
- آیا بیماران دیابتی می‌توانند از نوشابه‌های رژیمی استفاده کنند؟ ..... ۱۰۲
- آیا بیماران مبتلا به دیابت گاز به مصرف شیرینی یا بستنی هستند؟ ..... ۱۰۴
- آیا بیماران دیابتی می‌توانند از آب میوه‌های صنعتی استفاده نمایند؟ ..... ۱۰۵
- آیا بیماران دیابتی مجاز به روزه گرفتن هستند؟ ..... ۱۰۵
- بخش سوم: عوارض دیررس دیابت ..... ۱۰۹
- عوارض دیررس دیابت ..... ۱۱۱
- اولین عارضه دیررس، عارضه چشمی در دیابت ..... ۱۱۲
- عارضه دوم: آسیب کلیوی دیابت ..... ۱۱۴
- عارضه سوم: آسیب عصبی در دیابت ..... ۱۱۹
- آیا کنترل دقیق قندخون برای پیشگیری از سکته‌های قلبی و مغزی کافی است؟ .. ۱۲۴
- بخش چهارم: پای بیماران دیابتی ..... ۱۳۳
- زخم پا در بیماران دیابتی ..... ۱۳۴
- پیشگیری از ایجاد زخم پا ..... ۱۳۷
- انواع زخم پا در بیماران مبتلا به دیابت ..... ۱۴۵
- بخش پنجم: درمان دیابت نوع ۲ ..... ۱۵۱
- هدف از درمان دیابت چیست؟ ..... ۱۵۲
- نقش ورزش در درمان دیابت ..... ۱۵۹
- کنترل استرس یکی از راه‌های کنترل قندخون ..... ۱۶۴

- ۱۶۴..... ماساژ درمانی در کنترل دیابت
- ۱۶۶..... آرامش درمانی (مدیتیشن).....

### فصل سیم: دیابت نوع ۱

- ۱۷۳..... اهداف درمانی در کودکان و نوجوانان مبتلا به دیابت
- ۱۷۵..... آیا می‌توان کودکان در معرض دیابت نوع ۱ را شناسایی کرد؟.....
- ۱۷۷..... نحوه‌ی کنترل قندخون در خانه.....
- ۱۸۰..... انسولین و شکل‌های مختلف آن.....
- ۱۸۲..... عوارض زودرس دیابت در اثر مصرف انسولین و داروهای ضد قند.....
- ۱۹۸..... پمپ انسولین.....
- ۲۰۱..... انسولین استثنای.....

### فصل چهارم: دیابت و بارداری

- ۲۰۴..... دیابت و بارداری.....
- ۲۰۸..... تنظیم قندخون در طول بارداری چگونه است؟.....
- ۲۱۱..... ترکیب رژیم غذایی در حاملگی و دیابت.....

### فصل پنجم: داروهای ضدقند خوراکی در درمان دیابت نوع ۲

- ۲۱۴..... خصوصیات و نحوه‌ی استفاده از داروهای ضدقند در دیابت نوع ۲.....
- ۲۲۱..... تا چه زمانی مصرف قرص‌های ضدقند کارایی دارد؟.....

### فصل آخر: ضمائم

شاید شما هم این جمله را از پزشکتان شنیده باشید:

"متأسفانه قندخون شما بالاتر از حد طبیعی است؛ رژیم غذایی خود را رعایت کرده و به کمک ورزش، وزن خود را کاهش دهید؛ در صورتی که این مسایل را رعایت نکنید ممکن است در آینده نزدیک به بیماری دیابت گرفتار شوید."

بیماری دیابت نیز مانند بیماری‌هایی همچون کبدچرب، سندرم متابولیک، بیماری‌های قلبی-عروقی و فشارخون بالا، به نحوی با تغییر شیوه زندگی جدید مرتبط است. به عبارت دیگر چاقی، کم‌ تحرکی و عادات غذایی به عنوان یک معضل با زندگی شهرنشینی امروزی عجین و همراه شده و این مسئله باعث افزایش شدید بیماری‌های مزمن از جمله دیابت در جامعه کنونی گردیده است.

در این کتاب سعی کرده‌ایم با ارائه مطالبی در مورد بیماری دیابت به زبانی ساده، به تعدادی از سؤالات شما راجع به آن پاسخ داده و گامی عملی در جهت حل مشکلات این بیماری برداشته باشیم.