

دیابت نوع ۲ چیست؟

(بیماری قند)

به صورت پرسش و پاسخ

رژماری والکر

جیل روجرز

ترجمه‌ی مهندس علی اکبر قاری نیت





سرشناسه: واکر، رزمري، Walker, Rosemary A

عنوان و نام پديدآور: ديابت نوع ۲ چيست؟

به صورت پرسش و پاسخ / رزماری والکر، جیل روجرز؛

ترجمه‌ی مهندس علی اکبر قاری نیت

مشخصات نشر: تهران، باستان، ۱۳۹۳. □ مشخصات ظاهری: ۲۳۸ ص.؛ مصور

۱۵۰۰۰ تومان / شابک: ۳-۳۸-۷۳۹۴-۹۶۴-۹۷۸ □ وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: Type 2 diabetes your questions answered, 2006

یادداشت: نمایه □ موضوع: ديابت — به زبان ساده □ شناسه افزوده: راجرز، جیل

Rodgers, Jill □ شناسه افزوده: قاری نیت، علی اکبر، ۱۳۳۳، مترجم

رده بندی کنگره: ۱۳۹۳ د ۹۵ ۲ و / Rc ۶۶۶۰

رده بندی دیویی: ۴۶۲ / ۶۱۶ □ شماره کتابشناسی ملی: ۳۷۴۹۳۹۷



ديابت نوع ۲ چيست؟

(بیماری قند)

رزماری والکر - جیل روجرز

مترجم: مهندس علی اکبر قاری نیت

چاپ اول: ۱۳۹۴

ناشر: انتشارات باستان

شمارگان: ۱۵۰۰ نسخه

چاپ: پایا

قیمت: ۱۵۰۰۰ تومان

روبروی دانشگاه تهران، خیابان ۱۲ فروردین، تپش چهارراه وحید نظری

تلفن: ۶۶۴۶۳۶۰۸ - ۶۶۴۰۱۶۲۲ فاکس: ۶۶۴۱۴۳۰۶

فهرست

۹	پیش‌گفتار.....
۱۱	دیابت نوع ۲ چیست؟.....
۱۲	شناخت دیابت.....
۱۹	بدن شما از قند چگونه استفاده می‌کند؟.....
۱۷	افسانه یا واقعیت.....
۲۱	دیابت نوع ۲ و بیماری قلبی.....
۲۴	علت‌های دیابت نوع ۲.....
۲۵	داروهایی که خطر دچار شدن به دیابت را افزایش می‌دهند.....
۲۷	چه کسی دیابت نوع ۲ می‌گیرد؟.....
۲۹	عوامل خطرزای دچار شدن به دیابت نوع ۲.....
۳۰	دیابت نوع ۲ و جوانان.....
۳۲	عوارض درازمدت.....
۳۵	کاهش خطر دیابت نوع ۲.....
۳۸	تشخیص بیماری دیابت.....
۳۹	نشانه‌های دیابت نوع ۲.....
۴۱	تشخیص دیابت نوع ۲.....
۴۲	آزمایش‌های پزشکی مقدماتی.....
۴۳	آزمایش‌های خون برای تشخیص دیابت.....
۴۵	چالش با احساسات.....
۴۸	افسانه یا حقیقت؟.....
۵۱	در تیم مراقبت بهداشتی من چه افرادی شرکت دارند.....
۵۲	غذاها و نوشیدنی‌ها.....
۵۳	انواع غذاها.....
۵۴	انواع غذاها و چگونگی تأثیر آن‌ها بر سلامتی انسان.....
۵۵	تغذیه‌ی سالم.....
۵۷	افسانه یا واقعیت.....

- انتخاب گزینه‌های غذایی سالم‌تر ۵۸
- خواندن برچسب غذاها ۶۰
- مشخصات تغذیه مناسب ۶۱
- کی غذا بخوریم؟ ۶۲
- کربوهیدرات‌ها و شاخص گلیسمیک ۶۵
- جدول مقادیر کربوهیدرات ۶۶
- شاخص قندی غذاها و معروف ۶۸
- آشپزی سالم ۶۹
- چگونه می‌توانید دستورات آشپزی را تنظیم کنید ۷۰
- خوردن غذا در بیرون از منزل ۷۱
- الکل ۷۳
- الکل و قند خون ۷۴
- چرا وزن و شکل بدن مهم هستند ۷۵
- تعیین شاخص جرم بدن (BMI) ۷۹
- چگونه وزن کم کنیم؟ ۸۰
- شمارش کالری‌ها ۸۲
- کاهش کالری‌ها ۸۴
- رژیم‌های غذایی کم کالری و کم کربوهیدرات ۸۶
- ورزش ۸۷
- (فعالیت فیزیکی) ۸۷
- فواید ورزش ۸۸
- افسانه یا واقعیت ۹۰
- ورزش و فعالیت فیزیکی و سطح قند خون تان ۹۲
- تأثیر فعالیت و ورزش بر قند خون ۹۴
- خوردن برای کنترل سطح قند خون ۹۶
- پیش از فعالیت یا ورزش ۹۶
- نقش فعالیت‌های ورزشی در زندگی ۹۷
- آغاز و ادامه‌ی فعالیت‌های ورزشی ۹۹
- انجام فعالیت‌های ورزشی ۱۰۱
- چقدر آمادگی بدنی دارید؟ ۱۰۱

۱۰۲	افزایش سطح فعالیت ورزشی
۱۰۳	انتخاب فعالیت ورزشی
۱۰۵	فواید آمادگی بدنی برای فعالیت‌های ورزشی متفاوت
۱۰۸	تهیه‌ی برنامه‌ی فعالیت ورزشی
۱۰۸	آماده‌کردن یک طرح فعالیت ورزشی
۱۰۹	برنامه‌ی فعالیت نمونه
۱۱۰	مشاهده و
۱۱۰	اندازه‌گیری
۱۱۰	قند خون
۱۱۱	اندازه‌گیری سطح قند خون
۱۱۴	عوامل مؤثر بر قند خون
۱۱۶	دستگاه‌های قندسنج
۱۱۶	قندسنج‌های خون
۱۱۷	دستگاه‌های لانسینگ و نوارهای قند خون
۱۱۷	انتخاب قندسنج
۱۱۹	انجام آزمایش قند خون
۱۲۰	آماده‌کردن قندسنج برای استفاده
۱۲۱	به‌دست آوردن یک نمونه‌ی خون
۱۲۳	نتایج شما چه معنی می‌دهند؟
۱۲۴	برخی از علل درجات بالا و پایین قند خون
۱۲۶	آزمایش A1C
۱۲۹	بررسی و آزمایش فشارخون
۱۳۰	افسانه یا واقعیت
۱۳۲	اندازه‌گیری فشارخون
۱۳۴	مرور سالانه
۱۳۵	آزمایش‌های پزشکی در مرحله‌ی مرور سالانه سلامتی
۱۳۶	زندگی با دیابت
۱۳۷	زندگی روزانه
۱۳۹	مقابله با هیپوگلیسمی (کم‌قندی) یا قندخون پایین
۱۴۲	معالجه‌ی حمله‌ی هیپوگلیسمی

۱۴۴	مقابله با هیپرگلیسمی (پرقندی) یا قند بالا
۱۴۶	مراقبت از قلب تان
۱۴۸	افسانه یا واقعیت
۱۴۹	مراقبت از پاهای تان
۱۵۲	مواظبت روزانه از پا
۱۵۳	استرس و دیابت
۱۵۶	چگونگی مدیریت استرس
۱۵۶	منابع استرس ناشی از دیابت
۱۵۷	آموزش برای احساس آرامش داشتن و
۱۵۷	استراحت
۱۵۷	برنامه‌ی عملیاتی برای غلبه بر استرس ناشی از دیابت
۱۵۹	وقتی بیمار هستید
۱۶۲	داروهای بیماری مزمن و طولانی
۱۶۳	رفتن به بیمارستان
۱۶۶	افسانه یا واقعیت
۱۶۴	سلامتی و بهداشت زنان
۱۶۸	مراقبت از فرد دیابتی
۱۷۰	زندگی با فرد دیابتی
۱۷۱	دارو
۱۷۲	مصرف قرص‌ها
۱۷۴	داروهای لازم برای معالجه‌ی قندخون بالا
۱۷۷	قرص‌های لازم برای فشارخون بالا
۱۸۰	قرص‌های دیگری که ممکن است تجویز شوند
۱۸۳	نقش تزریق‌های انسولین
۱۸۴	قندخون نرمال و سطوح انسولین
۱۸۵	انواع انسولین
۱۸۸	رژیم‌های انسولینی
۱۸۹	انواع رژیم‌های انسولینی
۱۹۰	تنظیم دوزهای انسولین تان
۱۹۳	دستگاه تزریق انسولین

۱۹۵	انواع تجهیزات انسولین
۱۹۶	تزریق به خود
۱۹۸	محل های تزریق انسولین
۱۹۹	چگونگی استفاده از دستگاه تزریق انسولین
۲۰۰	چگونگی استفاده از سرنگ
۲۰۱	عوارض
۲۰۱	دراز مدت دیابت
۲۰۲	بیماری قلب و دستگاه گردش خون
۲۰۴	سطوح مطلوب چربی ها در خون
۲۰۷	بیماری های چشم
۲۰۹	افسانه یا واقعیت
۲۱۲	بیماری های کلیوی
۲۱۴	بیماری های پا
۲۱۸	ویژگی های بیماری های پا
۲۱۹	افسردگی
۲۲۱	تشخیص افسردگی
۲۲۲	ناتوانی های جنسی
۲۲۳	(دشواری های نعوذ)
۲۲۴	قرص های ویژه ی ناتوانی جنسی (عدم نعوذ)
۲۲۵	سایر بیماری ها
۲۲۷	نمایه
۲۳۸	درباره ی نویسندگان این کتاب

پیش‌گفتار

براین باوریم که آگاهی از دیابت‌تان (بیماری قندتان) و چگونگی مواجهه آن یکی از مهم‌ترین عوامل در موفق و سالم زندگی کردن با این بیماری است. در این کتاب جدیدترین اطلاعات مربوط به تمام جنبه‌های زندگی با دیابت نوع ۲ را خواهید یافت. وقتی مردم می‌فهمند که دیابت دارند، سؤالات زیادی می‌پرسند. سؤالاتی از این قبیل که، چه باید بخورند یا این که برای درمان‌شان چه نکنند. ما به بسیاری از این سؤالات جواب داده‌ایم. در جواب‌هایمان سعی کرده‌ایم توصیه‌های شفاف و اطلاعات مناسبی را که در زندگی روزانه عملی هستند، ذکر کنیم.

دیابت نوع ۲ بیماری خطرناکی است که در هر سن و شرایطی ممکن است به آن دچار شوید. حتی اگر خودتان دیابت نداشته باشید، ممکن است با فردی زندگی کنید که به دیابت دچار باشد.

بسیار مفتخریم که این کتاب را به رشته‌ی تحریر درآورده‌ایم و امیدواریم شما هم از خواندن آن لذت ببرید و اطلاعات جالب و مفیدی در آن بیابید. امیدواریم در سفر زندگی‌تان با دیابت نوع ۲ سرخوش و شادمان باشید.

رزماري والكر جيل روجرز