

6040

د
-
-
-
نور

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

WWW.KETABOONLINE-IR

وایت

WWW.KETAB.IR



سرشناسه:	فلاح، صدیقه -
عنوان و نام پدیدآور:	دیابت، صدیقه فلاح
مشخصات نشر:	قم / آوای شمال / ۱۳۹۷
مشخصات ظاهری:	۱۱۲ ص.
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۷۷۹۱-۵۷-۸، ریا، ۱۵۰۰۰
وضعیت فهرست‌نویسی: فیا	
موضوع:	پزشکی سنتی
موضوع:	دیابت
رده‌بندی کنگره:	۱۳۹۴ گ ۴ ب ۸ / R۱۳۵
رده‌بندی دیویی:	۶۱۰

نام کتاب: دیابت

مؤلف: صدیقه فلاح

ناشر: آوای شمال

نوبت چاپ: اول / ۱۳۹۷

چاپ: جعفری

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۱۵۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۷۹۱-۵۷-۸

کلیه حقوق این اثر متعلق به انتشارات می‌باشد.

مرکز پخش: قم

۰۹۱۲۲۵۱۹۶۶۷

فهرست مطالب

- ۱۱ دیابت چیست؟
- ۱۳ دیابت نوع یک
- ۱۴ علت
- ۱۴ سن ابتلا
- ۱۴ درمان
- ۱۵ پیشگیری
- ۱۵ اهمیت انسولین
- ۱۶ دیابت نوع دو
- ۱۶ چه عواملی سبب ابتلا به دیابت نوع ۲ می شوند؟
- ۱۷ علایم دیابت نوع ۲ چیست؟
- ۱۷ چه کسانی به دیابت نوع ۲ مبتلا می شوند؟
- ۱۸ آیا دیابت قابل علاج قطعی و ریشه کنی است؟
- ۱۹ درمان دیابت نوع ۲ چگونه است؟
- ۲۰ افراد دیابتی مستعد ابتلا به چه مشکلاتی هستند؟
- ۲۱ آیا دیابت نوع دو قابل پیشگیری است؟
- ۲۲ عوامل زمینه ساز ابتلا به دیابت بارداری
- ۲۳ دیابت بارداری را بشناسیم
- ۲۴ خطراتی که نوزاد را تهدید می کنند



- ۲۵..... هشدار به مادرها
- ۲۶..... عوارض مخرب ناشی از دیابت
- ۲۶..... چشم
- ۲۷..... کلیه
- ۲۷..... قلب
- ۲۸..... پاها
- ۲۸..... اصول مراقبت از پاها
- ۳۰..... بیست ماده غذایی مفید جهت دیابتی‌ها
- ۳۰..... سیب
- ۳۰..... آووکادو
- ۳۱..... جو
- ۳۱..... سبزیجات
- ۳۱..... گوشت گاو
- ۳۱..... میوه‌های گوشت‌دار دانه‌دار
- ۳۲..... هویج
- ۳۲..... گوشت مرغ
- ۳۲..... تخم مرغ
- ۳۲..... ماهی
- ۳۳..... شیر و ماست
- ۳۳..... گردو
- ۳۳..... روغن زیتون
- ۳۴..... نان سیوس دار
- ۳۴..... سیب زمینی شیرین

- ۳۵..... رعایت رژیم غذایی، خط اول کنترل دیابت نوع ۲
- ۳۶..... لوبیا
- ۳۶..... سالمون
- ۳۷..... لبنیات
- ۳۷..... ماهی تن
- ۳۸..... گردو
- ۳۸..... جو
- ۳۹..... توت‌ها
- ۳۹..... خرما
- ۴۰..... سبزیجات
- ۴۰..... عدس
- ۴۱..... مواد غذایی مفیدی که می‌تواند مضر باشد
- ۴۱..... گریپ فروت
- ۴۱..... زردچوبه
- ۴۲..... سویا
- ۴۳..... فلفل
- ۴۳..... ماهی چرب
- ۴۴..... انسولین
- ۴۵..... چرا انسولین را زیر پوست تزریق می‌کنند؟
- ۴۵..... انواع انسولین چه هستند؟
- ۴۶..... چند نکته مهم در رابطه با مخلوط کردن انسولین‌ها
- ۴۸..... آیا انسولین انسانی بهتر از انسولین حیوانی است؟
- ۴۸..... نکات مهم راجب انسولین



- ۴۹ در موقع خرید انسولین
- ۵۱ توانایی جنسی در دیابت
- ۵۲ عوارض چشمی در دیابت
- ۵۲ تاری دید
- ۵۲ آب مروارید
- ۵۳ مواظبت از پوست
- ۵۴ مراقبت از پا
- ۵۶ مراقبت از دندان‌ها
- ۵۶ مراقبت از چشم
- ۵۷ آیا خانم مبتلا به دیابت می‌تواند حامله شود؟
- ۵۹ دیابت چه اثری بر روی بچه خواهد داشت؟
- ۵۹ چگونه می‌توانم خود را برای حاملگی آماده سازم؟
- ۶۳ آیا بچه من بچه سالمی خواهد بود؟
- ۶۴ شانس ابتلای کودک من به دیابت چقدر است؟
- ۶۵ رژیم غذایی در جریان حاملگی چه اثری دارد؟
- ۶۶ در جریان حاملگی به چه آزمایشاتی نیاز دارم؟
- ۶۷ زایمان چگونه خواهد بود؟
- ۶۸ آیا بعد از زایمان نیازم به انسولین تغییر خواهد یافت؟
- ۶۸ آیا می‌توانم بچه‌ام را شیر دهم؟
- ۶۹ چگونه از انسولین‌ها نگهداری کنیم؟
- ۶۹ عوارض بیماری دیابت چیست؟
- ۶۹ کاهش قند خون
- ۷۱ چه چیزی بخورید و بیاشامید؟

- ۷۲ افزایش قند خون
- ۷۴ عوارض بلند مدت
- ۷۴ توصیه‌ها
- ۷۵ گروه چربی‌ها و شیرینی‌ها
- ۷۵ توصیه‌ها
- ۷۵ گروه گوشت و جانشین‌های آن
- ۷۶ توصیه‌ها
- ۷۷ گروه شیر و ماست
- ۷۷ توصیه‌ها
- ۷۷ گروه میوه‌ها
- ۷۸ توصیه‌ها
- ۸۰ نکاتی برای بعد از صرف غذا برای دیابتی‌ها
- ۸۲ پسته، قند خون را پایین می‌آورد
- ۸۲ شناخت عوامل موثر در دیابت کودکان
- ۸۳ نقش ویروس‌ها
- ۸۳ سبک زندگی
- ۸۳ عوامل ژنتیکی
- ۸۴ حساسیت‌های غذایی
- ۸۵ چاقی ناحیه شکم و دیابت در کودکان
- ۸۶ کمبود ویتامین (د) مسئول دیابت در کودکان
- ۸۷ اهمیت کنترل فشار خون در افراد دیابتی چیست؟
- ۸۸ دیابت باعث سکت‌های قلبی می‌شود
- ۹۰ کنترل دیابت در سه گام



- ۹۰..... گام اول: انجام آزمایش A1C
- ۹۱..... گام دوم: فشار خون
- ۹۱..... گام سوم: کلسترول
- ۹۲..... توصیه‌های کاربردی برای کاهش مصرف قند
- ۹۹..... راهنمای تزریق انسولین در بیماران دیابتی
- ۱۰۱..... جدول زیر زمان اثر انواع انسولین را نشان می‌دهد
- ۱۰۳..... بیماری دیابت و افسردگی ارتباط مستقیم دارند
- ۱۰۴..... نقش پیاده روی در تسکین این بیماری
- ۱۰۶..... برای مبارزه با دیابت، روی سبزیجات حساب کنید!
- ۱۰۶..... چرا سبزیجات سبز برای مبارزه با دیابت مفیدند؟
- ۱۰۷..... تغذیه و دیابت: توجه به برنج سفید
- ۱۰۷..... دیابتی‌ها مراقب باشید، فشار خون در گمین است
- ۱۰۹..... چه چاشنی‌هایی را می‌توان جایگزین نمک کرد؟
- ۱۰۹..... صرف غذا در رستوران
- ۱۰۹..... پیش غذا
- ۱۰۹..... سالاد
- ۱۱۰..... غذای اصلی
- ۱۱۰..... کشف علائم عجیب بیماری قند خون!!
- ۱۱۰..... ۱- تیره ماندن رنگ ابرو
- ۱۱۰..... ۲- سایز سینه‌ها در خانمها
- ۱۱۱..... ۳- ماه تولد
- ۱۱۱..... ۴- کاهش شنوایی
- ۱۱۲..... ۵- کوتاهی قد (کوتاهی پاها)