

پیشگیری و کنترل عوارض دیابت بر چشم‌ها و دهان

www.ketab.ir

عنوان و نام پدیدآور	: پیشگیری و کنترل عوارض دیابت بر بیماران و خانواده‌ها؛ حمه و نگارش، کاظم پور، مهنا، ۱۳۶۵ - دبیر مجموعه، محمد حسین دانش‌آشتیانی
مشخصات نشر	: تهران: نشر لگا، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	: ۶۴ ص. مصور.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۹۷۵۹۵-۸-۳
وضعیت فهرست نویسی	: فیا
موضوع	: دیابت - عوارض و عواقب
موضوع	: رتینوپاتی دیابتیک
موضوع	: دندان - بیماری
شناسه افزوده	: دانش‌آشتیانی، محمدحسین
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۶ پ ۵۲/۷۶۶۰ RC
رده بندی دیویی	: ۶۱۶/۴۶۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۶۹۷۰۵۰



تألیف و تصحیح

| پیشگیری و کنترل عوارض دیابت در مسلمانان و دهان |

| ترجمه و نگارش: دکتر مهنا کاظمی و دکتر

| دبیر مجموعه: دکتر محمدحسین دانش‌آشتیانی |

| ویراستار: ساسان نجفی |

| طراحی جلد: مانیاد فروتن‌راد (مانیاک) |

| چاپ اول: ۱۳۹۶ | تیراژ: ۱۰۰۰ |

| چاپ: گروه چاپ نیک |

| قیمت: ۵۰۰۰ تومان |

| شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۷۵۹۵-۸-۳ |

کلیه حقوق چاپ و نشر برای ناشر محفوظ است.

تهران: خیابان انقلاب، خیابان استاد نجات‌الهی، پلاک ۷۲، طبقه دوم، واحد شمالی

تلفن: ۰۹۱۲ ۸۴۸ ۱۵ ۸۹ - ۰۳ ۷۶ ۹۳ ۸۶ (۰۲۱)

Lega.press@yahoo.com



۷	یادداشت دبیر مجموعه
۹	پیش گفتار

۱۳	فصل ۱: عوارض دیابت بر چشم‌ها، پیشگیری و کنترل آن
۱۵	نحوه آسیب دیابت بر چشم‌ها
۱۷	آسیب دیابت بر شبکه چشم: رتینوپاتی
۲۲	علائم ابتلا به رتینوپاتی دیابتی
۲۶	روش‌های تشخیص بیماری‌های چشمی ناشی از دیابت
۲۹	درمان رتینوپاتی دیابتی و ادم ماکولای دیابتی
۳۴	سایر بیماری‌های چشمی ممکن در افراد دیابتی
۳۵	پیشگیری و کاهش خطر ابتلاء به بیماری‌های چشمی در دیابت
۴۰	تغذیه سالم برای سلامت چشم‌ها و پیشگیری از بیماری‌های چشمی ..

۴۵	فصل ۲: عوارض دیابت بر دهان و دندان‌ها، پیشگیری و کنترل آن
۴۸	نحوه آسیب دیابت بر دهان و دندان‌ها
۴۹	عوارض پلاک دندان
۵۱	شایع‌ترین مشکلات دهان و دندان‌ها بر اثر دیابت
۵۴	علائم بیماری‌های دهان و دندان‌ها بر اثر دیابت
۵۵	اقدامات لازم قبل و بعد از ملاقات با دندان‌پزشک
۵۶	تأثیر مخرب مصرف سیگار بر دهان و دندان‌ها
۵۷	اقدامات لازم برای پیشگیری از عوارض دیابت بر دهان و دندان‌ها
۶۱	تاب‌نا

www.ketab.ir

پیش‌گفتار |

دیابت به "فندخون بالا، بیماری مزمنی است که به علت اختلال در متابولیسم قند (گلوکز) خون در نتیجه عوامل مختلف از جمله اختلال در عملکرد لوزالمعده (پانکراس)، چاقی و افزایش مقاومت به انسولین در بافت‌های محیطی ایجاد می‌شود و می‌تواند تمام اجزای بدن را درگیر کند.

روزانه، حجم زیادی از غذایی که مصرف می‌کنیم، به قند تجزیه می‌شود، که در واقع منبع اصلی سوخت در بدن است. بعد از هضم غذا، قند وارد جریان خون می‌شود، سپس برای رشد و نمو و تأمین انرژی به سلول‌های کل بدن انتقال می‌یابد. عامل انتقال قند به سلول‌ها، هورمونی به نام انسولین است. انسولین هورمونی است که توسط لوزالمعده تولید می‌شود که غده‌ای بزرگ در مجاورت معده است.

لوزالمعده به طور خودکار، میزان مناسب انسولین را پس از مصرف غذا در افراد عادی (کسانی که مبتلا به دیابت نیستند) تولید می‌کند که قند را از خون به سلول‌ها انتقال می‌دهد. اما در افراد مبتلا به دیابت،

لوزالمعده انسولین کافی تولید نمی‌کند، یا سلول‌های بدن به انسولین تولیدشده پاسخ نمی‌دهند. در نتیجه مقدار زیادی قند، درحالی‌که امکان رسیدن به سلول‌ها را ندارند در خون انباشته می‌شود و بدن منبع اصلی سوخت خود را از دست می‌دهد.

اگر افزایش سطح قندخون به مدت طولانی ادامه داشته باشد، اعضاء مختلف بدن را تحت‌تأثیر قرار می‌دهد و مشکلات و عوارض جدی بوجود می‌آورد که درحقیقت عامل قسمت اعظم مرگ‌ومیر ناشی از دیابت هستند. عوارض مزمن دیابت که بر بدن تأثیر مخرب می‌گذارند شامل: دست‌های عروقی و غیرعروقی هستند. عوارض عروقی عبارتند از: آسیب چشم‌ها (رتینوپاتی)، بیماری کلیوی (نفروپاتی)، آسیب‌های عصبی (نوروپاتی)، سکتة مغزی (بیماری عروق مغزی)، بیماری‌های قلبی (شرایین گرسری)، عوارض غیرعروقی، شامل: آب مروارید (کاتاراکت)، آب سیاه (گلوکوم)، عوارض گوارشی، ادراری، تناسلی، ناتوانی جنسی، بیماری‌های دندان و دندان، عوارض پوستی و بیماری‌های عفونی.

خطر بروز عوارض مزمن دیابت به‌صورت تدریجی در مدت زمان افزایش سطح قندخون، افزایش می‌یابد و از آن‌جا که دیابت نوع ۲ غالباً یک دوره طولانی مدت افزایش قندخون بدون علامت دارد باید گفت، بسیاری از افراد مبتلا، در زمان تشخیص دیابت دچار این عوارض شده‌اند. با این حال، کنترل دیابت و کاهش سطح قندخون از پیشرفت

عوارض در دیابت نوع ۲ و از بروز عوارض زودرس در دیابت نوع ۱ جلوگیری به عمل خواهد آورد.

براین اساس، برای جلوگیری از تأثیر مخرب دیابت بر اعضاء بدن و پیشگیری از خطرات جدی آن می‌بایست فرد «دیابت خود را به‌خوبی تحت کنترل داشته باشد»، به‌عبارتی بکوشد قندخون خود را در محدوده قابل قبول حفظ نماید. چراکه دلیل اصلی مشکلات و عوارض ذکرشده، کنترل نادرست دیابت و عوامل خطر همراه آن از جمله فشارخون و چربی خون بالاست.

موارد و راه کارهای اساسی که فرد دیابتی لازم است در طول روز برای کنترل و مهار دیابت خود اعمال کند، به‌طور کلی عبارتند از:

کسب آموزش درمانی و خودمراقبتی



پیروی از رژیم غذایی سالم که خود فرد، پزشک او یا متخصص تغذیه آن را تنظیم کرده است. (برای کسب اطلاعات بیشتر در این باره به کتاب رژیم غذایی دیابت از همین انتشارات مراجعه کنید.)



انجام فعالیت بدنی منظم، دست‌کم ۵ روز در هفته و هر بار به مدت ۳۰ دقیقه و کاهش فعالیت‌های نشسته. (برای کسب اطلاعات بیشتر در این باره به کتاب دیابت و فعالیت بدنی از همین انتشارات مراجعه کنید.)



مصرف منظم داروهای مخصوص دیابت طبق دستور پزشک معالج



چک کردن منظم و روزانه سطح قندخون و یادداشت کردن میزان آن



کنترل فشارخون، کلسترول خون و تری‌گلیسرید



ترک سیگار و پرهیز از مصرف الکل

