

ویاست

www.ketab.ir



سرشناسه:	فلاح، صدیقه-
عنوان و نام پدیدآور:	دیابت، صدیقه فلاح
مشخصات نشر:	قم/ اسماء الزهراء/ ۱۳۹۴
مشخصات ظاهری:	۱۱۲ص.
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۶۸۵۶-۱۸-۶
وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا	
موضوع:	پزشکی سستی
موضوع:	دیابت
مبندی کنگره:	۱۳۹۴ گ ۴ ب ۸ / R۱۳۵
رده‌بندی دیویی:	۶۱۰

نام کتاب: دیابت

مؤلف: صدیقه فلاح

ناشر: اسماء الزهراء

نوبت چاپ: اول / ۱۳۹۴

چاپ: آسمان

شمارگان: ۵۰۰۰ نسخه

قیمت: ۴۵۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۸۵۶-۱۸-۶

کلیه حقوق این اثر متعلق به انتشارات می‌باشد

مرکز پخش: قم، خیابان سمیه، کوچه ۱۸، پلاک ۶۴

تلفن: ۰۲۵-۳۷۷۳۳۹۰۳ همراه: ۰۹۳۵۶۱۶۵۳۴۰

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.....	علائم 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	بیشترین ماده غذایی مفید جهت دیابتی ها
۳۰	سیب
۳۰	آووکادو
۳۱	جو
۳۱	سبزیجات
۳۱	گوشت گاو
۳۱	میوه های گوشت دار دانه دار
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..... گوجه
- ۳۸..... جگر
- 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
- 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 براء 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

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