

۱۳۸۹۵۱۵
۹۵، ۱۴، ۱۱

به نام خدا

راهنمای دیابت

معرفی بیماری، تشخیص، تغذیه، داروهای معمول و ورزش های مرتبط

مؤلفین:

پگاه فرهنگ مهر

شمس الدین یوسف آملی

دانشجوی دکتری ژنتیک مولکولی

ویراستار علمی:

دکتر مرتضی کریمی پور

عضو هیئت علمی انستیتو پاستور ایران

سرشناسه : فرهنگ مهر، پگاه، ۱۳۶۹ -

عنوان و نام پدیدآور : راهنمای دیابت: معرفی بیماری، تشخیص، تغذیه، داروهای معمول و ورزش‌های مرتبط / مولفین پگاه فرهنگ‌مهر، شمس‌الدین

یوسف‌آملی؛ ویراستار علمی مرتضی کریمی‌پور.

مشخصات نشر : آمل: موسسه آموزشی تالیفی ارشدان، ۱۳۹۲.

مشخصات ظاهری : ۸۵ ص: مصور، جدول.

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۹۳۹۴۴-۲-۵

وضعیت فهرست نویسی : فیا

یادداشت : کتابنامه: ص. ۸۳

موضوع : دیابت

موضوع : دیابت — تشخیص

موضوع : دیابت — تدبیر

موضوع : دیابت — درمان

شناسه افزوده : یوسف‌آملی، شمس‌الدین، ۱۳۵۹ -

شناسه افزوده : کریمی‌پور، مرتضی — ویراستار

رده بندی کنگره : RC۹۳۶۰ ۱۴۵۲۱

رده بندی دیویی : ۴۶۲/۶۱۶

شماره کتابشناسی ملی : ۳۳۳۹۳۴



راهنمای دیابت

نام کتاب

تالیف

پگاه فرهنگ مهر، شمس‌الدین یوسف آملی

ویراستار علمی

دکتر مرتضی کریمی پور

ناشر

آموزشی تالیفی ارشدان

ویرایش

اول

نوبت چاپ

اول ۱۳۹۴

حروفچینی و صفحه آرایی

www.irantypist.com

طراح و گرافیکست

www.irantypist.com

شابک

۹۷۸-۶۰۰-۹۳۹۴۴-۲-۵

شمارگان

۱۰۰۰

قیمت

۸۰۰۰ تومان

مرکز خرید آنلاین

www.arshadan.com

۰۲۱۴۷۶۲۵۵

به نام ایزد دانا که آغاز و انجام از آن اوست

هرگز دل من ز علم محروم نشد
کم ماند ز اسرار که مفهوم نشد
اکنون که به چشم عقل در می نگرم
معلوم شد که هیچ معلوم نشد
حکیم عمر خیام نیشابوری

ای دانای بی همتا، ای بخشنده ایی که ناخواسته عطا فرمایی و هر نیازمندی را به عدالت بی نیاز گردانی، مگر آنکه نالایق باشد و آن عنایت را به بازگونه از دست دهد. در عرصه پیشرفت علم و تکنولوژی در هر سه دهه سوم، هنوز نیاز بر مطالعه کتاب در کنار استفاده از منابع کامپیوتری و اینترنت احساس می شود. از این باب، خوشحالیم که می توانیم در جهت اعتلای علم کشور قدمی هر چند کوچک برداریم.

امروزه با توجه به حجم تولید علمی که در کشور در حال رخ دادن است، این نیاز که اساتید و دانشجویان مقاطع تکمیلی می بایست به تدریس، تالیف یا ترجمه کتب بپردازند، دو صد چندان گشته است. امیدواریم در جهت رفع این نیاز بتوانیم در کنار مولفین و مترجمین گرامی اقدامی کرده باشیم. انتشارات آموزشی تالیفی ارشدان دست مولفین را سبب کمینی را که می خواهند در جهت رفع این نیاز در کشور حرکت نمایند، می فشارد.

و من الله التوفیق

انتشارات آموزشی تالیفی ارشدان

ARSHADANPUBLICATION@GMAIL.COM
www.arshadan.com

انواع دیابت	۱۱
۱-۱ دیابت نوع ۱:	۱۱
۲-۱ دیابت نوع ۲:	۱۱
۳-۱ دیابت حاملگی:	۱۲
علل ابتلا به بیماری	۱۳
۱-۲ علائم و نشانه ها	۱۳
۲-۲ علائم دیابت نوع ۱:	۱۳
۳-۲ علائم دیابت نوع ۲:	۱۴
۴-۲ علائم دیابت بارداری:	۱۵
راه های تشخیص دیابت	۱۷
۱-۳ اندازه گیری قند خون ناشتا	۱۷
۲-۳ آزمایش تحمل گلوکز	۱۸
۳-۳ اندازه گیری قند خون غیر ناشتا	۲۰
۴-۳ هموگلوبین گلیکوزیله	۲۰
همه چیز درباره ی گلوکومتر	۲۵
۱-۴ نحوه ی کار با دستگاه	۲۷
۲-۴ اشتباهات رایج در هنگام کار با دستگاه	۲۸
عوارض بیماری دیابت	۲۹
۱-۵ عوارض حاد	۲۹
۲-۵ عوارض مزمن	۳۰
۳-۵ عوارض دیابت در زمینه ی زخم	۳۱
۱-۳-۵ پای دیابتی	۳۱
۴-۵ دیابت و کاهش جریان خون در پا	۳۲
۵-۵ دیابت و آسیب سیستم عصبی پا	۳۲
۶-۵ عوامل موثر در بروز و تشدید زخم های پا	۳۳

- ۷-۵ عفونت ها ۳۴
- ۸-۵ نشانه ها ۳۴
- ۹-۵ درمان پای دیابتی بر اساس شدت و نوع زخم ۳۵
- ۱۰-۵ انتخاب کفش های مناسب ۳۵
- نورروپاتی دیابتی ۳۷

- ۱-۶ اعصاب حسی ۳۷
- ۲-۶ اعصاب حرکتی ۳۷
- ۳-۶ اعصاب اتونرم ۳۸
- ۴-۶ سرکاز و ورزشی مناسب پاها ۳۸

دیابت و چشم ۴۱

- ۱-۷ چگونه دیابت در چشم اثر می گذارد؟ ۴۲
- ۲-۷ دیابت چگونه روی رده چشم (بکیه) تاثیر می گذارد؟ ۴۲
- ۳-۷ چه عواملی سبب تشدید معاینات دیابت در چشم می شوند؟ ۴۲
- ۴-۷ چگونه می توان از بروز ضایعات چشمی در جریان دیابت جلوگیری کرد؟ ۴۲
- ۵-۷ چگونه می توان به بروز ضایعات جسمی در دیابت پی برد؟ ۴۲
- ۶-۷ معاینات چشمی در چه فواصلی باید انجام شود؟ ۴۳
- ۷-۷ چه آزمایشاتی در این موارد انجام می شود؟ ۴۳
- ۸-۷ چه درمان هایی برای عوارض چشمی دیابت وجود دارد؟ ۴۳
- ۹-۷ لیزر درمانی چگونه انجام می شود؟ ۴۴
- ۱۰-۷ لیزر درمانی چه عوارضی دارد؟ ۴۴
- ۱۱-۷ درمان جراحی در دیابت چیست؟ ۴۴

داروها ۴۵

- ۱-۸ انسولین ۴۵
- ۱-۱-۸ انواع انسولین ۴۵
- ۲-۱-۸ روش های تزریق انسولین ۴۶
- ۳-۱-۸ تزریق کننده های خودکار ۴۷
- ۴-۱-۸ تزریق کننده جت ۴۸

- ۴۸..... ۵-۱-۸ قلم‌های انسولین
- ۴۹..... ۶-۱-۸ پمپ انسولین
- ۴۹..... ۷-۱-۸ داروهای خوراکی پایین آورنده ی قند خون
- ۵۰..... ۸-۱-۸ انواع داروهای خوراکی پایین آورنده ی قند خون
- ۵۰..... ۹-۱-۸ گلی بن گلامید
- ۵۰..... ۱۰-۱-۸ مت فورمین
- ۵۱..... ۱۱-۱-۸ آکاربوز
- ۵۱..... ۱۲-۱-۸ ریگل‌تازون Pioglitazone
- ۵۲..... ۱۳-۱-۸ ریپاگلینید Repaglinide
- ۵۲..... ۱۴-۱-۸ دارو درمانی ریبی چیست؟
- ۵۲..... ۱۵-۱-۸ چه کسانی می‌توانند از قرص های خوراکی ضد دیابت استفاده کنند؟
- ۵۳..... ۱۶-۱-۸ چه عواملی می‌توانند باعث ایجاد هیپوگلیسمی (کاهش قندخون) شود؟
- ۵۳..... ۱۷-۱-۸ علائم و نشانه‌های کاهش قند خون کدامند؟
- ۵۴..... ۱۸-۱-۸ در مواقع کاهش قند خون چه باید کرد؟
- ۵۴..... ۲-۸ سلول های بنیادی
- ۵۷..... تغذیه
- ۵۷..... ۱-۹ اهمیت زمانبندی مناسب غذا
- ۵۷..... ۲-۹ هرم مواد غذایی
- ۵۸..... ۳-۹ ترکیبات مواد غذایی
- ۵۸..... ۱-۳-۹ کربوهیدرات‌ها
- ۵۸..... ۲-۳-۹ پروتئین‌ها و چربی ها
- ۵۹..... ۳-۳-۹ فیبرها
- ۵۹..... ۴-۳-۹ آنتی اکسیدان ها
- ۵۹..... ۵-۳-۹ آب
- ۶۰..... ۴-۹ برچسب مواد غذایی
- ۶۱..... ۵-۹ چاقی و اضافه وزن
- ۶۱..... ۶-۹ شاخص توده‌ی بدنی (BMI)

- ۶۱ ۷-۹ چه نوع الگوی تغذیه‌ای مناسب شماست؟
- ۷۵ ورزش و دیابت
- ۷۵ ۱-۱۰ فواید فعالیت بدنی مداوم
- ۷۶ ۲-۱۰ ورزش‌های مناسب
- ۷۶ ۳-۱۰ ورزش‌های ممنوع برای دیابتی‌ها
- ۷۸ ۴-۱۰ نکات مهم برای جلوگیری از بروز هیپوگلیسمی
- ۸۱ روش‌های پیشنهادی پیشگیری از دیابت

www.ketab.ir

دیابت^۱ یا بیماری قند، یک اختلال مزمن متابولیک (سوخت و سازی) در بدن است که در آن سرعت و توانایی بدن در استفاده و سوخت و ساز کامل گلوکز^۲ کاهش می‌یابد. در حالت طبیعی، غذا در معده تبدیل به گلوکز یا قند خون می‌شود. قند از معده وارد جریان خون می‌شود. لوزالمعده (پانکراس)^۳ هورمون انسولین را ترشح می‌کند و این هورمون باعث می‌شود قند از جریان خون وارد سلول‌های بدن شود. در نتیجه مقدار قند خون در حد نرمال و متعادل باقی می‌ماند. ولی در بیماری دیابت، انسولین به میزان کافی در بدن وجود ندارد و یا انسولین موجود قادر نیست وظایف خود را به درستی انجام دهد، در نتیجه به علت وجود مقاومت در برابر آن، قند خون نمی‌تواند به طور موثری وارد سلول‌های بدن شود. از این رو میزان قند خون افزایش می‌یابد. در تعریف سازمان بهداشت جهانی^۴ دیابت یک بیماری است که در آن بدن یا دچار کمبود انسولین است یا انسولین تولیدی را به درستی مصرف نمی‌کند. عوامل به وجود آمده‌ی دیابت هنوز کاملاً شناخته نشده ولی مشخص است که عوامل ژنتیکی، چاقی و کم‌تحرکی در اکثر موارد در ابتلای فرد به بعضی از انواع دیابت دارند. طبق نظر سازمان جهانی دیابت اندازه‌گیری قند خون جهت غربالگری توصیه می‌شود.

^۱ Diabetes

^۲ Glucose

^۳ Pancreas

^۴ WHO