

دیابت

روش کنترل بیماری قند

نگارش:

جین بتچار (کارشناس ارشد بهداشت و دیابت)

زیر نظر:

دکتر دنا لدی. پاتین

ترجمه:

دکتر هوشمند ویژه



Betchart, Jean

بتچارت، جین

دیابت روش کنترل بیماری قند / نگارش جین بتچار؛ زیر نظر دونالدئی. پاتن؛ ترجمه هوشمند ویژه. -- تهران: پژوهش، ۱۳۸۴.

ISBN: 964-5624-72-x

Managing diabetes: taking control of your condition.

عنوان اصلی:

فهرستنویسی براساس اطلاعات فیبا.

۱. دیابت -- به زبان ساده. الف. پتن، دونالد. E. Patten, Donald E. ب. هوشمند

ویژه، محمد، ۱۳۱۵ -- مترجم، ج. عنوان.

۶۱۶/۴۶۲

RC۶۶۰/۴/۲۳۹

۱۳۸۴

۱۹۸۶۸-۸۴م

کتابخانه ملی ایران



انتشارات پژوهش

تهران: خیابان انقلاب، مقابل دبیرخانه دانشگاه تهران، بازارچه کتاب،

دورنگار: ۶۶۴۸۰۴۰۲

تلفن: ۶۶۴۶۷۵۰۰

دیابت

نگارش: جین بتچار کارشناس ارشد بهداشت و دیابت

زیر نظر: دکتر دونالد پاتن

ترجمه: دکتر هوشمند ویژه

ویراستار: دکتر حبیب رادمنش

چاپ اول: ۱۳۸۴

تیراژ: ۳۰۰۰ جلد

چاپ: دیبا

قیمت: ۹۰۰۰ ریال

ISBN: 964-5624-72-X

شابک: ۹۶۴-۵۶۲۴-۷۲-X

فهرست مطالب

پیشگفتار	۵
عناصر کنترل	۸
از دارو و عوامل دیگر پایین آورنده قند خون به شکل توأم استفاده کنید	۱۱
از یک برنامه روزانه پیروی کنید	۱۳
مرتب قند خون خود را تست کنید	۱۶
از مقدار درست دارو در زمان مناسب استفاده کنید	۲۰
یادداشت کنید	۲۳
ورزش	۲۵
به انجمن های دیابت مراجعه کنید	۲۶
برای خود رژیم غذایی مشخص داشته باشید	۲۷
برچسب غذاهای آماده را خوب بخوانید	۲۹
رژیم غذایی خود را تغییر و تبدیل دهید	۳۰
چربی را از رژیم غذایی خود حذف کنید	۳۱
مواد غذایی الیاف دار بخورید	۳۳
نمکدان را کنار بگذارید	۳۴

- ۳۵..... مشروبات الکلی دار مضر است
- ۳۵..... برای رفتن به میهمانی‌ها برنامه داشته باشید
- ۳۷..... مراقب خودتان باشید
- ۳۷..... پاهای خود را بپوشانید
- ۴۰..... برای معاینه چشم نزد چشم‌پزشک بروید
- ۴۲..... برای روزهای بیماری مهیا باشید
- ۴۵..... مسواک زدن را فراموش نکنید
- ۴۸..... برای کسانی که باید انسولین تزریق کنند
- ۴۸..... مراقب پایین افتادن قند خونتان باشید
- ۵۲..... انسولین را با وضع قند خون خود تطبیق دهید
- ۵۴..... مراقب کتون‌ها باشید
- ۵۶..... کنترل دقیق داشته باشید
- ۵۹..... انسولین را به شکلی مناسب نگهداری کنید

پیشگفتار

تدابیر درمانی دیابت یا بیماری قند می‌تواند چالش‌گونه و مؤثر باشد. دیابت می‌تواند به تمام جنبه‌های زندگی از تهیه غذا و خورد و خوراک گرفته تا تنظیم خانواده و دوستی‌ها اثر بگذارد. در روابط متقابل خانوادگی مؤثر است و می‌تواند بر موقعیت‌های شغلی انسان نیز مؤثر باشد. تناسب دادن بیماری قند با زندگی پر مسئولیت همیشه به نظر پیچیده یا ناسازگار می‌آید. درست است که هماهنگ کردن کنترل میزان قند خون با دیگر خواسته‌های جسمی، روحی، عاطفی و تقدم‌های اجتماعی انرژی و توان زیادی می‌خواهد. اما می‌توان دیابت را کنترل کرد بی‌آنکه زندگی را به کلی آشفته کند. مسأله این است که شما بیماری قند را کنترل کنید و بیماری قند شما را کنترل نکند.

حدود ۸۵ درصد از مبتلایان به دیابت دچار دیابت نوع دوم، یا دیابت ناوابسته به انسولین هستند. (انسولین یک ماده شیمیایی است که به بدن کمک می‌کند تا کربوهیدرات‌ها، یعنی مواد قندی و نشاسته‌ای خوراکی‌ها را مصرف کند. انسولین در حکم کلیدی است که درهای بسته سلول‌ها را باز می‌کند تا ماده قندی یا گلوکز بتواند وارد سلول شود.) بیشتر مبتلایان به دیابت نوع دوم سنشان بالای ۴۰ سال است و اضافه وزن دارند؛ اغلبشان

دارای پیشینه قوی خانوادگی دیابت هستند. آنها بیماری قند خود را با رژیم غذایی و ورزش و احتمالاً با داروی خوراکی، یعنی با قرص‌های تنظیم‌کننده میزان قند خون کنترل می‌کنند. دیابت نوع دوم بیماری ناشی از مقاومت بدن به انسولین است که در آن انسولینی که بدن می‌سازد نمی‌تواند وظیفه خود را به نحو احسن انجام دهد. گاهی، افراد مبتلا به دیابت نوع دوم ممکن است به تزریق انسولین نیاز پیدا کنند و آن در صورتی است که بیماری از راه دیگر خوب کنترل نشود.

مبتلایان به دیابت نوع اول معمولاً جوان هستند و وزنشان هم نرمال است. دیابت نوع اول یک بیماری خودایمنی است، یعنی بدن نوعی پادتن (یا سلول ضد عفونت) می‌سازد که بر ضد خود بدن عمل می‌کند. این پادتن‌ها یاخته‌های انسولین ساز بدن را تخریب می‌کنند، بنابراین دیگر در بدن انسولین ساخته نمی‌شود. مبتلایان به این نوع دیابت مجبورند مرتب به خود انسولین تزریق کنند.

چرا کنترل دیابت اینقدر مهم است؟ مبتلایان به دیابت در خطر گرفتاری به بیماری‌های جدی دیگری نظیر حمله قلبی، سکته، بیماری رگ‌های محیطی بدن (نقص گردش خون در پاها)، رتینوپاتی (اختلالات شبکیه چشم)، نفروپاتی (بیماری کلیوی)، و بیماری سلسله اعصاب هستند. بررسی‌ها نشان داده است که کاهش دادن میزان میانگین قند خون می‌تواند از خطر این بیماری‌های ناشی از دیابت بکاهد. به دیگر سخن، کنترل خوب بیماری قند به جلوگیری از نابینایی، بیماری کلیوی، و دیگر بیماری‌ها کمک می‌کند.

این کتاب بعضی روش‌های پایین آورنده میزان قند خون تا حد طبیعی را شرح می‌دهد. همکاری شما با پزشک، کارشناس دیابت، دکتر داروساز و دیگر مربیان بهداشت برای اجرای برنامه کنترل دیابت مهم است. درباره اجرای مطالب این کتاب جهت کنترل بیماری قند با پزشک و مربیان بهداشت مشورت کنید. به یاد داشته باشید که کنترل دیابت یک امر فردی است، و برای هرکس تکنیک و روش خاصی ممکن است مورد نیاز باشد.