

پرسش و پاسخ‌های دیابت

نویسنده

دیوید مک کالوک

تلفیص و ترجمه

دکتر حسین صمدانی فرد

فوق تخصص بیماری‌های غدد درون‌ریز و متابولیسم

عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران

دکتر محمد صمدانی فرد

دکترای تخصصی پیری‌شناسی از دانشگاه سیراکیوس آمریکا

دیویدکی مک کالوک

پرسش و پاسخ های دیابت

فروست: ۳۹۵

ترجمه و تلخیص: دکتر حسین صمدانی فرد

دکتر محمد صمدانی فرد

ناشر: کتاب ارجمند

صفحه‌آرا: پرستو قدیم خانی

طراح جلد: احسان ارجمند

چاپ: سامان، صحافی: روشک

چاپ اول، فروردین ۱۳۹۱، ۱۱۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۰-۱۴۱-۲

www.arjmandpub.com

سرشناسه: صمدانی فرد، محمد، ۱۳۲۵-

عنوان و نام پدیدآور: پرسش و پاسخ های

دیابت/ تلخیص و ترجمه حسین صمدانی فرد،

محمد صمدانی فرد.

مشخصات نشر: تهران: کتاب ارجمند، ۱۳۹۰.

مشخصات ظاهری: ۲۱۶ ص، قطع: رقی

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۰-۱۴۱-۲

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: کتاب حاضر خلاصه ای از کتاب "

The diabetes answer book: practical answers to more than 300 top

questions, c2008 تألیف دیوید مک کالوک

است.

موضوع: دیابت - به زبان ساده

شناسه افزوده: صمدانی فرد، حسین، ۱۳۴۶ -

مک کالوک، دیوید کی. McCulloch, David K.

رده بندی کنگره: ۱۳۹۰ ۴پ۸ص/۴/۶۶۰ RC

رده بندی دیویی: ۶۱۶/۴۶۲

شماره کتابشناسی ملی: ۲۵۵۷۹۱۳

این اثر، مشمول قانون حمایت از مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است. هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلف، ناشر، نشر یا پخش یا عرضه کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

مرکز پخش: انتشارات ارجمند

دفتر مرکزی: تهران بلوار کشاورز، بین خ کارگر و ۱۶ آذر، پلاک ۲۹۲، تلفن: ۸۸۹۸۲۰۴۰

شعبه اصفهان: خیابان چهارباغ بالا، پاساژ هزارجریب، تلفن ۶۲۸۸۱۵۷۵-۰۳۱۱

شعبه مشهد: ابتدای احمدآباد، پاساژ امیر، انتشارات مجد دانش، تلفن ۸۴۴۱۰۱۶-۰۵۱۱

شعبه بابل: خ گنج افروز، پاساژ گنج افروز، تلفن ۲۲۲۷۷۶۴-۰۱۱۱

شعبه رشت: خ نامجو، ر ویروی ورزشگاه عضدی، تلفن ۳۲۳۲۸۷۶-۰۱۶۱

شعبه ساری: بیمارستان امام، ر ویروی ریاست، تلفن ۰۹۱۱۸۰۲۰۰۹۰

بها: ۷۰۰۰ تومان

با پیشرفت علم پزشکی و دستاوردهای جدید دارویی، بیماری دیابت دیگر نباید همانند گذشته سبب استرس و ترس و تشویش در مبتلایان به این بیماری گردد. پیشرفت‌های حاصله در سی سال گذشته تحول عظیمی به وجود آورده و توانسته این بیماری را تا حدود بسیار قابل قبولی کنترل نماید. بیماران مبتلا به دیابت می‌توانند عمر طبیعی داشته و مانند افراد عادی به زندگی معمولی خود ادامه دهند و هستند کسانی که از دوران طفولیت با این بیماری زندگی کرده و خواهند کرد و یاد گرفته‌اند که این بیماری چندان ترس‌آور نیست، به شرطی که به برنامه غذایی، دارویی و تمرینات ورزشی اهمیت بدهند و اجازه ندهند که زندگی‌شان تحت تأثیر این بیماری قرار بگیرد.

تغذیه صحیح، فعالیت‌های فیزیکی و تمرینات ورزشی، مصرف دارو بر اساس تجویز پزشک، به فرد بیمار کمک می‌کند که این بیماری را تحت کنترل خود درآورد و از لحظات زندگی خود لذت ببرد. بی‌توجهی و تظاهر به عدم وجود بیماری دیابت، منبب از بین رفتن بیماری نمی‌گردد و بیماری می‌تواند ضررهای جبران‌ناپذیری را به وجود آورد. بیمارانی وجود دارند که به هر بهانه‌ای از مشاوره با پزشک به دلایل مختلفی، از جمله ترس از بیماری دیابت خودداری می‌کنند. عده‌ای از بیماران به بهانه‌های مختلف مانند سردی و گرمی مزاج و تمسک به ماده افیونی و مضر تریاک سعی در درمان بیماری خود می‌نمایند که متأسفانه هیچ مبنای علمی نداشته و فقط بیماریهای دیگری را نیز به وجود می‌آورند.

بیماری دیابت یک بیماری ژنتیکی و فیزیکی است و ژن آن در بعضی افراد وجود دارد و این گناه شخص بیمار نیست که دچار این بیماری شده است. اصولاً بیماری دیابت یا در اثر کاهش میزان انسولین به وجود می‌آید و یا در اثر کم شدن اثر انسولین موجود حاصل می‌گردد. مبتلایان به این بیماری از سرزنش کردن خود باید خودداری کنند،

به عنوان مثال «اگر غذا و شیرینی کمتری را مصرف کنم، بیماری‌ام از بین می‌رود»، نمی‌تواند جواب مناسبی برای مقابله با بیماری باشد.

کنترل وزن با تغذیه صحیح و فعالیت‌های فیزیکی از کودکی می‌تواند شروع بیماری را یا به تعویق بیندازد و یا حتی از ایجاد آن جلوگیری کند. راه‌های پیش‌گیری و یا تأخیر در شروع بیماری دیابت در این کتاب به‌طور مبسوطی به‌صورت سؤال و جواب مورد بحث قرار گرفته‌اند. سؤال‌ها و پاسخ‌های ارائه شده این کتاب نتیجه سال‌ها مطالعه و همکاری با بیماران و متخصصان دیابت است. خواندن این کتاب می‌تواند برای بیماران و خانواده آنها، کمک مؤثری در برخورد با بیماری باشد.

بیماران دیابتی روزانه مجبور به یادآوری بیماری خود هستند و نتیجتاً دچار اضطراب و افسردگی پنهانی می‌گردند، درک روان‌شناختی این بیماری و نتایج حاصل از آن را می‌توانید با پزشکان و متخصصان این رشته در میان بگذارید و یا به «کتاب زندگی بدون اضطراب» از همین نویسندگان مراجعه نمایید.

چنانچه سؤالاتی دارید و در کتاب منعکس نشده است، آنها را با نویسندگان در میان بگذارید تا در چاپ‌های بعدی منعکس شوند.

دکتر حسین صمدانی‌فرد

دکتر محمد صمدانی‌فرد

فهرست

فصل اول	علل دیابت ۹
فصل دوم	انواع دیابت ۲۳
فصل سوم	پیشگیری ۴۰
فصل چهارم	درمان ۴۵
فصل پنجم	کاهش خطر قلبی - عروقی ۵۸
فصل ششم	کنترل قند خون ۷۰
فصل هفتم	کاهش قند خون ۷۶
فصل هشتم	پیشگیری از آسیب چشم ۹۰
فصل نهم	پیشگیری از آسیب کلیه ۹۸
فصل دهم	آسیب به اعصاب: دست و پا ۱۰۲
فصل یازدهم	آسیب به اعصاب: انواع کمتر شایع ۱۱۳
فصل دوازدهم	بایش قند خون ۱۲۳
فصل سیزدهم	تفسیر نتایج قند خون ۱۲۸
فصل چهاردهم	تغذیه صحیح ۱۳۴
فصل پانزدهم	کاهش وزن ۱۳۹
فصل شانزدهم	شمارش کربوهیدرات ۱۴۵
فصل هفدهم	ورزش سالم ۱۵۱
فصل هجدهم	استرس و دیابت ۱۵۷
فصل نوزدهم	داروهای دیابت نوع ۲ ۱۶۱
فصل بیستم	داروهای مقاومت به انسولین ۱۶۳
فصل بیست و یکم	داروهای محرک انسولین ۱۶۹

فصل بیست و دوم	سایر داروها	۱۷۲
فصل بیست و سوم	مصرف انسولین	۱۷۷
فصل بیست و چهارم	مبانی انسولین	۱۸۱
فصل بیست و پنجم	مدیریت انسولین	۱۹۱
فصل بیست و ششم	مدیریت پیشرفته انسولین	۱۹۸
فصل بیست و هفتم	مسافرت و دیابت	۲۰۲
فصل بیست و هشتم	درمان‌های جایگزین	۲۰۴
فصل بیست و نهم	برنامه‌ریزی صحیح	۲۱۱
فصل سیام	حمایت‌یابی	۲۱۴