

القای دیابت

تألیف: فرهاد وحید

دانشجوی دکتری رشته تغذیه و رژیم درمانی
دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، انیستیتو تحقیقات صنایع غذایی و علوم تغذیه
عضو انجمن تغذیه ایران (اتا)

زیر نظر: دکتر آریتا حکمت دوست

استادیار گروه تغذیه بالینی و رژیم درمانی (متخصص تغذیه و رژیم درمانی)
دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی (عضو هیئت علمی دانشگاه)

با مقدمه: دکتر فرزاد حدائق

دانشیار غدد درون ریز دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی (فوق تخصص غدد)
سرپرست مرکز تحقیقات پیشگیری از بیماری های متابولیک علوم پزشکی شهید بهشتی

سرشناسه : وحید، فرهاد. ۱۳۶۳ -
 عنوان و نام پدیدآور : الفبای دیابت / تألیف فرهاد وحید. زیر نظر آریتا حکمت دوست؛ با مقدمه فرزاد حدائق.
 مشخصات نشر : تهران : آوای ظهور، ۱۳۹۱
 مشخصات ظاهری : ۱۷ ص.
 شابک : 978-600-5896-41-1
 وضعیت فهرست نویسی : فیا
 موضوع : دیابت
 موضوع : دیابت -- عوارض و عواقب
 شناسه افزوده : حکمت دوست، آریتا، ناظر
 شناسه افزوده : حدائق، فرزاد، مقدمه نویسی
 رده بندی کنگره : RC ۶۶۰ / ۱۳۳ الف ۱۳۹۱
 رده بندی دیویی : ۶۱۶.۴۶۲
 شماره کتابشناسی ملی : ۲۷۵۲۵۲۸

شناسنامه کتاب

عنوان کتاب : الفبای دیابت
 مؤلف : فرهاد وحید
 ناشر : انتشارات آوای ظهور
 نوبت چاپ : اول / ۱۳۹۱
 تیراژ : ۵۵۰ نسخه
 چاپ و صحافی : سعید دانش
 شابک : ۹۷۸ - ۶۰۰ - ۵۸۹۶ - ۴۱ - ۱
 قیمت : ۶۵۰۰۰ ریال
 ناظر فنی چاپ : حسن قهرمان زاده
 نمونه خوان : لیلا فرزینی راد

انتشارات آوای ظهور

خیابان انقلاب - نرسیده به خیابان ۱۲ فروردین - جنب کتابفروشی عصر دانش -
 طبقه زیرین پلاک ۱۳۳۲ - کتابفروشی فجر تهران - تلفن: ۶۶۴۱۴۱۰۹

www.Ghahremanzadeh.ir

خیابان انقلاب - بعد از خیابان منیری جاوید - پاساژ کتابسرای اندیشه - طبقه همکف -
 واحد ۵ - کتابفروشی آوای ظهور - تلفن: ۶۶۴۷۷۶۷۲

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۶	مقدمه، اساتید
۸	پیشگفتار
۱۰	دیابت و انواع آن
۱۳	عوامل زمینه ساز دیابت و پیشگیری از آن
۱۴	تست‌های تشخیصی دیابت و انواع روش‌های اندازه‌گیری قند خون
۱۸	علائم و عوارض دیابت
۳۶	درمان دیابت، آزمایش HbA1c و کنترل سختگیرانه دیابت
۴۲	رژیم درمانی و اهمیت کاهش وزن در دیابت
۵۹	هرم غذایی و گروه‌های غذایی در دیابت
۸۳	ورزش و دیابت
۹۰	چند سوال در ارتباط با ورزش و دیابت
۹۴	ورزش در دیابت نوع ۲ و نوع ۱
۹۸	انواع قرص‌های مورد استفاده در دیابت
۱۰۳	انسولین و انواع آن
۱۰۶	ابزارهای تزریق انسولین و راهنمای تزریق
۱۱۱	نگهداری انسولین و انسولین در سفر
۱۱۶	دیابت حاملگی (بارداری)
۱۱۷	تشخیص، عوارض و درمان دیابت حاملگی
۱۲۶	دیابت و روزه داری
۱۲۷	بارداری و روزه داری
۱۲۸	عوارض روزه داری در افراد دیابتی و راه‌های مقابله با آن
۱۳۰	پرسش‌های متداول در ارتباط با دیابت و روزه داری
۱۳۶	کودکان دیابتی

۱۳۶	مواردی که والدین باید از آن آگاه باشند
۱۳۷	مشکلات کودکان دیابتی و راه حل این مشکلات
۱۴۲	تغذیه کودک دیابتی
۱۴۶	نکات
۱۴۸	چند سوال و جواب در ارتباط با دیابت و باورهای غلط
۱۵۳	دیابت و مسافرت
۱۵۴	طرز تهیه چند غذای مفید برای افراد دیابتی
۱۶۵	منابع

www.ketab.ir

بسمه تعالی

بیماری دیابت یا مرض قند از شایع ترین امراضی است که بشر امروز را دچار مشکلات فراوان و جدی نموده است. اهمیت این بیماری از آنجایی نشأت می گیرد که بسیاری از این بیماران بدون علامت هستند و لذا در زمان تشخیص بیماری در نیمی از موارد عوارض بیماری به شکل همزمان وجود دارد، لذا تشخیص صحیح و کنترل دقیق دیابت به منظور جلوگیری از بروز عوارض بیماری بسیار حائز اهمیت است.

در کشور ایران شیوع بیماری دیابت نوع ۲ به بیش از ۸٪ و در مراکز شهری به بیش از ۱۰٪ رسیده است و سالانه بیش از ۳۰۰۰۰۰ نفر از افراد بالای ۲۰ سال در مناطق شهری مبتلا به این بیماری می شوند. متأسفانه بیماری دیابت از شایع ترین علل بیماری های قلبی-عروقی، نارسایی کلیوی، آسیب های بینایی، تنگی عروقی و قطع اندام می باشد. نکته اساسی در امر دیابت آموزش صحیح در مورد تغییرات شیوه زندگی، عادات غذایی، آشنایی با نحوه استفاده صحیح از داروها و نحوه نوبت و پیگیری صحیح کنترل قند خون، فشار خون و چربی خون در این بیماری می باشد که این مقوله نیازمند آموزش صحیح و به موقع به تمام بیماران دیابتی و خانواده های افراد دیابتی است.

کتاب الفبای دیابت تألیف جناب آقای فهاد وحید و نظارت سرکار خانم دکتر آریتا حکمت دوست گام مؤثری در جهت آموزش صحیح بیماری دیابت، شناخت عوارض، اهمیت کنترل بیماری و اصول درمان در این بیماری برداشته است. امید است کتاب بیش رو که به زبانی ساده اما علمی نگارش گردیده است مورد توجه و استقبال تمامی علاقه مندان و بیماران عزیز قرار گیرد.

دکتر فرزاد حدائق

دانشیار غدد درون ریز دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی
سرپرست مرکز تحقیقات پیشگیری از بیماری های متابولیک
دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

به نام خداوند جان و خرد

بیماری دیابت، یکی از شایع ترین بیماری های عصر حاضر در تمام دنیا می باشد و با توجه به روند صنعتی شدن و پیشرفت تکنولوژی، به خصوص در جوامع در حال توسعه مثل کشور ما، سبک زندگی افراد به سمت کم تحرکی و استفاده از غذاهای رستورانی و فست فودها و غذاهای دارای فیبر پایین پیش می رود که از عوامل مهم زمینه ساز دیابت می باشند، شیوع دیابت روبه افزایش می باشد و با توجه به آمار بالای مبتلایان به انواع دیابت، آگاهی یافتن از راههای پیشگیری از بروز و پیشرفت بیماری و همچنین راهکارهای کنترل صحیح این بیماری می تواند کیفیت زندگی افراد را بهبود بخشد.

کتاب حاضر که با زحمات بی دریغ جناب آقای فرهاد وحید کارشناس ارشد رشته علوم تغذیه و رژیم درمانی تهیه شده است، حاوی نکاتی به روز و جامع در مورد دیابت می باشد که می تواند برای کلیه افراد به خصوص آنهایی که مستعد ابتلا و یا مبتلا به دیابت هستند و همچنین خانواده و اطرافیان آنها مفید بوده و در پیشگیری از بروز و یا پیشرفت بیماری و کنترل صحیح آن مؤثر واقع شود. باشد که این کتاب بتواند گام مؤثری در بهبود کیفیت زندگی افراد و کاهش بار اجتماعی، روانی و اقتصادی بیماری دیابت بر جامعه بردارد.

دکتر آرینا حکمت دوست

استادیار گروه تغذیه بالینی و رژیم درمانی

دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

پیشگفتار

با توجه به رشد روز افزون بیماری های مزمن از جمله دیابت و تعداد بالای مبتلایان به این بیماری در کشور عزیزمان ایران و با توجه به اثرات زیان آور و جبران ناپذیر عدم کنترل و درمان این بیماری، بر آن شدیم داده ها و مطالب پیچیده و علمی را بصورت کتابی با بیانی ساده در بیاوریم تا قابل استفاده برای عموم مردم باشد. در کتاب حاضر (الفبای دیابت) سعی کردیم از آخرین و به روزترین مطالب علمی و تجربی جهت ارائه اطلاعات مفید برای پیشگیری، کنترل، درمان و افزایش سطح آگاهی جهت داشتن زندگی پرنشاط و با مشکلات کمتر در ارتباط با دیابت استفاده کنیم. یکی از مزایای کتاب حاضر بررسی کامل، جامع و همه جانبه دیابت می باشد که کاملاً با بیانی ساده ارائه شده که جهت مطالعه همه افراد درگیر بیماری دیابت (افراد دیابتی، خانواده، اطرافیان، همسالان و همکاران افراد دیابتی و برنامه ریزان سلامتی) مفید می باشد و می تواند سرآغاز کمک به افراد دیابتی و خانواده آنها باشد.

جا دارد از استاد ارجمندم سرکار خانم دکتر آریتا حکمت دوست که در تألیف این کتاب همواره مشوق و حامی من بودند، کمال تشکر و قدردانی را داشته باشم و امیدوارم توانسته باشم جوابگوی زحمات ایشان بوده باشم و از جناب آقای دکتر فرزاد حدائق بخاطر مطالعه کتاب و ارائه نظرات مفید و نگارش مقدمه، بینهایت سپاسگزارم. همچنین از سرکار خانم دیانا رحمانی به خاطر بازخوانی کتاب و نظرات مفیدتان کمال تشکر را دارم.

به کلیه همکاران محترم انتشارات آوای ظهور مخصوصاً جناب آقای قهرمان زاده که در چاپ و نشر این کتاب زحمات زیادی را متحمل شده اند، خسته نباشید گفته و برایشان سربلندی آرزو مندیم.

در پایان با آرزوی سلامتی، امیدوارم کلیه همکاران و دوستانی که این کتاب را مطالعه می نمایند، نظرات، اصلاحیات و پیشنهادات خود را از طریق پست الکترونیک farhang_3244@yahoo.com منتقل نمایند تا با امید به خدا در ویرایشات و مجموعه های بعدی در نظر گرفته شود.

فرهاد وحید

کارشناس ارشد تغذیه و رژیم درمانی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی
انیستیتو تحقیقات صنایع غذایی و علوم تغذیه