

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

« از مجموعه کتاب‌های شهروند مقتدر »

آشنایی با بیماری و درمان  
**دیابت، بیماری‌های تیروئید  
و اختلال‌های چربی خون**  
(به زبان علمی، کاربردی و آسان)

تألیف:

دکتر احمد محمودآبادی

دارای بورده تخصصی بیماری‌های داخلی

(متخصص داخلی نمونه)

این کتاب با حمایت‌های ستاد سوادآموزی و پس از سواد قرآن محور خراسان رضوی؛ به سفارش و با نظارت نهضت سوادآموزی و همکاری تعدادی از اعضای شبکه‌ی تکریم و تحکیم سواد و مهارت (اداره‌ی کل فرهنگ و ارشاد اسلامی و اداره‌ی کل کتابخانه‌های عمومی) توسط انتشارات کردگاری به چاپ رسیده است.





## فهرست کتاب

- پیش‌گفتار ..... ۱۱  
مقدمه‌ی مؤلف ..... ۱۴

## دیابت

(پاسخ به ۲۹ سؤال مهم)

### فصل ۱: تعریف دیابت و مکانیزم ایجاد آن

- سؤال ۱: دیابت شیرین (بیماری قند) چیست و چرا آن را به این اسم می‌خوانیم؟ ..... ۱۷  
سؤال ۲: چگونه به دیابت شیرین مبتلا می‌شویم؟ ..... ۱۹  
سؤال ۳: عوامل اصلی در ایجاد دیابت کدامند؟ آیا می‌توان از ایجاد دیابت جلوگیری کرد یا شروع آن را به تأخیر انداخت؟ ..... ۲۲  
سؤال ۴: ارث در ایجاد دیابت چه مقدار مؤثر است؟ ..... ۲۴  
سؤال ۵: قند خون را چگونه تقسیم‌بندی می‌کنیم و به چه کسانی دیابتی می‌گوییم؟ ..... ۲۵  
سؤال ۶: کمی در مورد دیابت و حاملگی توضیح دهید؟ ..... ۲۶

## فصل ۲: علایم، نشانه‌ها و عوارضِ دیابت

- سؤال ۷: چگونه متوجه بیماری دیابت می‌شویم؟ ..... ۲۸
- سؤال ۸: عوارض اصلی دیابت کدامند یا به عبارت دیگر اگر دیابت را خوب کنترل نکنیم بر کدامیک از اعضای بدن تأثیر می‌گذارد؟ ..... ۳۰
- سؤال ۹: دیابت چه آثار سویی بر روی چشم می‌گذارد؟ ..... ۳۳
- سؤال ۱۰: دیابت چه تأثیری بر روی کلیه‌ها دارد؟ ..... ۳۵
- سؤال ۱۱: کدام قسمت از دستگاه اعصاب، به وسیله دیابت آسیب می‌بیند و چه عوارضی ایجاد می‌کند؟ ..... ۳۶
- سؤال ۱۲: دیابت چه تأثیری بر رگ‌های قلبی می‌گذارد و چگونه می‌توان از رگ‌های قلبی در برابر آن مراقبت کرد؟ ..... ۴۱
- سؤال ۱۳: دیابت چه تأثیری بر رگ‌های مغزی می‌گذارد؟ ..... ۴۲
- سؤال ۱۴: منظور از آسیب رگ‌های محیطی در اثر دیابت چیست؟ ..... ۴۳
- سؤال ۱۵: آیا دیابت، بر پوست هم آثار نامطلوب می‌گذارد؟ ..... ۴۴
- سؤال ۱۶: آیا دیابتی‌ها، بیشتر از افراد سالم دچار عفونت می‌شوند؟ کدام عفونت‌ها شایع‌تر است؟ ..... ۴۵
- سؤال ۱۷: پای دیابتی چیست؟ من عمویی دارم که دیابتی است و پزشکان مجبور شده‌اند دو تا از انگشتان پای راستش را قطع کنند. چرا به این مرحله رسیده است؟ آیا می‌شود کار دیگری کرد؟ ..... ۴۶

## فصل ۳: درمانِ دیابت

- سؤال ۱۸: دیابت را چگونه درمان می‌کنیم؟ ..... ۴۹
- سؤال ۱۹: منظور از رعایت رژیم غذایی برای بیماران دیابتی چیست؟ ..... ۴۹
- سؤال ۲۰: منظور از رسیدن به وزن ایده‌آل برای درمان دیابت چیست؟ ..... ۵۲

- سؤال ۲۱: ورزش چه تأثیری بر دیابت دارد؟ ..... ۵۲
- سؤال ۲۲: در کدام دسته از بیماران دیابتی فقط اقدام‌های غیردارویی کافی است و می‌توان استفاده از دارو (قرص- انسولین) را به تأخیر انداخت؟ ..... ۵۴
- سؤال ۲۳: فرض کنید بر اساس همه‌ی توضیحاتی که دادیم تصمیم گرفتیم از اقدام‌های غیردارویی استفاده کنیم، حالا برای بررسی اثر این اقدام‌ها چه زمانی مورد نیاز است؟ ..... ۵۷
- سؤال ۲۴: برای یک بیمار از ابتدا و برای بیمار دیگر پس از زمان تعیین شده، تصمیم به استفاده از درمان دارویی گرفته‌ایم. درمان مناسب، قرص خوراکی ضد دیابت است یا انسولین؟ ..... ۵۷
- سؤال ۲۵: پس از توجه به عامل‌های شش‌گانه‌ی ذکر شده در پاسخ به سؤال قبلی، تصمیم به انتخاب قرص گرفته‌ایم، سؤال این است که بهترین قرص ضد دیابت و خوراکی کدام است؟ ..... ۵۹
- سؤال ۲۶: آیا می‌شود هم‌زمان از دو یا چند نوع قرص استفاده کرد؟ ..... ۶۱
- سؤال ۲۷: فرد بیماری که قرص خوراکی ضد دیابت مصرف می‌کند، هر چند وقت یک‌بار، باید آزمایش بدهد؟ ..... ۶۲
- سؤال ۲۸: برای درمان دیابت، استفاده از انسولین را چه‌موقع آغاز می‌کنیم؟ ..... ۶۳
- سؤال ۲۹: میزان انسولین مورد نیاز بیمار را چگونه محاسبه کرده و چه مواقعی تزریق می‌کنیم؟ ..... ۶۴

# بیماری‌های تیروئید

(پاسخ به ۳۷ سؤال مهم)

## فصل ۱: گواتر

- سؤال ۳۰: گواتر چیست؟ ..... ۶۹
- سؤال ۳۱: چند نوع گواتر داریم؟ ..... ۷۰
- سؤال ۳۲: گواتر ساده چیست؟ ..... ۷۱
- سؤال ۳۳: گواتر کم‌کار چیست؟ ..... ۷۳
- سؤال ۳۴: گواتر بُرکار چیست؟ ..... ۷۳
- سؤال ۳۵: گواتر منتشر چیست؟ ..... ۷۳
- سؤال ۳۶: گواتر گِره‌ای چیست؟ ..... ۷۳
- سؤال ۳۷: پزشکان برای بیماری که گواتر دارد چه کاری انجام می‌دهند؟ ..... ۷۴
- سؤال ۳۸: برای گواتر ساده‌ی منتشر چه باید کرد؟ ..... ۷۵
- سؤال ۳۹: معمولاً چه‌قدر طول می‌کشد تا یک گواتر ساده‌ی منتشر به درمان با لووتیروکسین پاسخ داده و کوچک شود؟ ..... ۷۶
- سؤال ۴۰: برای گواتر ساده که دارای یک گِره است چه باید کرد؟ ..... ۷۶
- سؤال ۴۱: با گواتر چند گِره‌ای چه باید کرد؟ ..... ۷۷

## فصل ۲: کم‌کاری تیروئید

- سؤال ۴۲: علت‌های کم‌کاری تیروئید را نام ببرید؟ ..... ۷۹
- سؤال ۴۳: کم‌کاری مادرزادی تیروئید به چه علت به‌وجود می‌آید؟ ..... ۸۰
- سؤال ۴۴: کم‌کاری مادرزادی تیروئید چگونه تشخیص داده می‌شود؟ ..... ۸۱

- سؤال ۴۵: کمبود ید، چگونه باعث کم کاری تیروئید می‌شود و برای درمان آن چه باید کرد؟ ..... ۸۱
- سؤال ۴۶: منظور از کم کاری تیروئید به علت خود ایمنی چیست؟ ..... ۸۲
- سؤال ۴۷: کم کاری ناشی از یدِ رادیواکتیو چگونه است؟ ..... ۸۳
- سؤال ۴۸: بیماری‌های غده‌ی صنوبری (هیپوفیز) و یا غده‌ی هیپوتالاموس چگونه باعث کم کاری تیروئید می‌شوند؟ برای آن مثالی بزنید؟ ..... ۸۳
- سؤال ۴۹: کم کاری گذرا و موقتی تیروئید چیست؟ ..... ۸۶
- سؤال ۵۰: کم کاری تیروئید چه علامت‌ها و نشانه‌هایی دارد؟ ..... ۸۷
- سؤال ۵۱: کم کاری تیروئید چگونه درمان می‌شود؟ ..... ۸۸
- سؤال ۵۲: داروی انتخابی برای درمان کم کاری تیروئید چیست؟ ..... ۸۹
- سؤال ۵۳: چه مدت پس از شروع مصرف دارو، بیمار احساس بهتری نسبت به قبل خواهد داشت و درمان خواهد شد؟ ..... ۹۰
- سؤال ۵۴: درمان کم کاری تیروئید تا چه زمانی ادامه می‌یابد؟ ..... ۹۰

### فصل ۳: پرکاری تیروئید

- سؤال ۵۵: علل پرکاری تیروئید کدامند؟ ..... ۹۲
- سؤال ۵۶: بیماری گریوز یا پرکاری منتشر تیروئید چیست؟ ..... ۹۳
- سؤال ۵۷: علائم گریوز کدامند؟ ..... ۹۳
- سؤال ۵۸: بیماری گریوز چگونه تشخیص داده می‌شود؟ ..... ۹۳
- سؤال ۵۹: بیماری گریوز چگونه درمان می‌شود؟ ..... ۹۶
- سؤال ۶۰: بیمار مبتلا به گریوز (پرکاری منتشر تیروئید) با استفاده از دارو چگونه درمان می‌شود؟ ..... ۹۷
- سؤال ۶۱: منظور از کنترل شدن بیماری چیست؟ ..... ۹۸
- سؤال ۶۲: اگر بیماری گریوز خود کرد چه اقدامی باید انجام داد؟ ..... ۹۹

- سؤال ۶۳: نظر تان راجع به درمان بیماری گریوز با استفاده از یدِ رادیوآکتیو چیست؟ ..... ۹۹
- سؤال ۶۴: جراحی و برداشتن تیروئید را در چه صورت برای بیماران مبتلا به گریوز توصیه می‌کنند؟ ..... ۱۰۰
- سؤال ۶۵: درمان پرکاری تیروئید، وقتی علت آن وجود یک یا چند گره پُرکار باشد، چیست؟ (گواترِ گره‌ای سمّی) ..... ۱۰۱
- سؤال ۶۶: درمان پُرکاری تیروئید ناشی از تیروئیدیت (تورُم تیروئید) چیست؟ ..... ۱۰۱

## اختلال‌های چربی خون

(پاسخ به ۲۱ سؤال مهم)

### فصل ۱: کلیات

- سؤال ۶۷: چربی‌ها چه نقشی در بدن انسان، دارند؟ ..... ۱۰۳
- سؤال ۶۸: افزایش چربی‌های خون، چگونه به انسان صدمه می‌زند؟ ..... ۱۰۴
- سؤال ۶۹: کدامیک از اجزاء بدن انسان در اثر اختلال‌های چربی بیش‌ترین آسیب را می‌بینند؟ ..... ۱۰۴
- سؤال ۷۰: آسیب عروق قلبی چه عوارضی را به بار می‌آورد؟ ..... ۱۰۵
- سؤال ۷۱: آسیب عروق مغزی چه عوارض و مشکلاتی را به همراه دارد؟ ..... ۱۰۶
- سؤال ۷۲: تاکنون به بهانه‌های مختلف از عامل‌های خطر ساز در بیماری‌های عروقی نام برده شده است، این عامل‌های خطر ساز کدامند؟ ..... ۱۰۷
- سؤال ۷۳: آسیب عروق محیطی که به اثر دخالت عامل‌های خطر ساز به وجود می‌آیند، چه علایمی را ایجاد می‌کنند؟ ..... ۱۰۷
- سؤال ۷۴: آسیب عروق کلیوی چه علائم بالینی را به وجود می‌آورد؟ ..... ۱۰۸



- سؤال ۷۵: اختلال‌های چربی، (چربی بالا) علاوه بر آسیبی که به عروق مختلف بدن می‌رسانند، چه علائم بالینی دیگری را به وجود می‌آورند؟ ..... ۱۰۹
- سؤال ۷۶: اختلال‌های چربی معمولاً در چه سنی تشخیص داده می‌شوند؟ ..... ۱۱۴
- سؤال ۷۷: آزمایش بیماریابی برای اختلال‌های چربی را باید از چه سنی شروع کنیم، یعنی چگونه متوجه می‌شویم که یک بیمار مبتلا به اختلال‌های چربی است؟ ..... ۱۱۴
- سؤال ۷۸: اختلال‌های چربی را بر اساس نوع و شدت آن چگونه طبقه‌بندی می‌کنند؟ ..... ۱۱۵
- سؤال ۷۹: چرا مبتلا به اختلال‌های چربی می‌شویم؟ ..... ۱۱۷
- سؤال ۸۰: منظور از اختلال‌های اولیه یا ثانویه چربی چیست؟ ..... ۱۱۸
- سؤال ۸۱: چند مثال برای اختلال‌های اولیه چربی بزنید؟ ..... ۱۱۸

## فصل ۲: راه‌های درمان اختلال‌های چربی

- سؤال ۸۲: اختلال‌های چربی را چگونه درمان می‌کنند؟ ..... ۱۲۰
- سؤال ۸۳: منظور از رعایت رژیم غذایی، برای کنترل چربی‌های خون چیست؟ ..... ۱۲۲
- سؤال ۸۴: منظور از انجام فعالیت ورزشی برای کمک به درمان اختلال‌های چربی چیست؟ ..... ۱۲۵
- سؤال ۸۵: وقتی کلسترول بالای یک بیمار را درمان می‌کنیم، هدفمان رسیدن به چه عددی است؟ ..... ۱۲۵
- سؤال ۸۶: وقتی تری‌گلیسرید بالای یک بیمار را درمان می‌کنیم، هدفمان رسیدن به چه عددی است؟ ..... ۱۲۶
- سؤال ۸۷: اختلال‌های چربی را با استفاده از داروها چگونه درمان می‌کنند؟ ..... ۱۲۷
- لغت‌نامه‌ی تخصصی ..... ۱۳۷

## پیش‌گفتار

... و به شکرانه‌ی موفقیت‌های به یادماندنی برای تمامی هم‌وطنانِ عزیزِی که با گذشتن از مرحله‌ی بی‌سوادِی به نوسوادِی و سپس تحکیم آن، اکنون با سربلندی در جمعِ باسوادان قرار گرفته‌اند و برای یادگیری مداوم و به روزآوری سوادِ خود با شرکت در گروه‌های مردمی و محلی پس از سوادِ قرآن‌محور و در نهادِ خانواده، هر روز بهتر از دیروز و مؤثرتر از گذشته به پیش می‌روند؛ مجموعه‌ای از کتاب‌های ویژه‌ی شهروندانِ مُقتَدِرِ اسلامی، با حمایت‌های بی‌دریغِ استانداری محترم خراسانِ رضوی، به سفارشِ نهضتِ سوادآموزی و با همکاری نهادِ کتابخانه‌های عمومی و فرهنگ و ارشاد اسلامی؛ هم‌چنین تلاش‌های نویسندگان، ناشران، متخصصان و خیرینِ استانِ متعلق به حضرتِ رضا (علیه‌السلام) تهیه، چاپ و در اختیار قرار می‌گیرد که این کتاب یکی از آن مجموعه می‌باشد.

در پایان، ذکر چند نکته را ضروری می‌دانیم:

۱- باسوادِ کاربردی و ارزشی، نیازمند توجه، تکریم و گرامی‌داشت و برنامه‌ریزی برای تحکیم و به روزآوری آن است و این مسؤولیت، وظیفه‌ای برای شخص، خانواده، جامعه، مسؤولان، ناشران، نویسندگان، متخصصان، خیرین و همه می‌باشد.

۲- در صورتی که سواد به روزآوری نگردد، تحلیل رفتنِ باسوادِ و عقب‌ماندن از قافله‌ی پیشرفت و توسعه، برای همه اتفاق می‌افتد (متخصص و نوسواد نمی‌شناسد) یعنی در هر سطح از سواد، دچار آن می‌شویم.

۳- رسولِ گرامی اسلام فرموده‌اند: «أَطْلَبُوا الْعِلْمَ مِنَ الْمَهْدِ إِلَى اللَّحْدِ»، یعنی زگهواره تا گور دانش بجوئیم که هر روزمان بهتر از دیروز شود.

۴- مجموعه کتاب‌های شهروندِ مُقتَدِرِ اسلامی، با دو سطحِ آسان و میان‌گذر با ویراستاری ویژه، تهیه و تدوین می‌شوند که از نظر محتوا، هر دو سطح دارای ارزش کافی هستند؛ به سخنی دیگر برای تمامی باسوادان (نوسواد تا دانشگاهی) کاملاً قابل استفاده می‌باشند، اما کتاب‌های سطح میان‌گذر به صورت آگاهانه، با درجه‌ی سختی بیش‌تر، برای افزایش دانش و گنجینه‌ی لغت، توسعه‌ی سطحِ سوادِ کاربردی و... تدوین می‌شوند.

- ۵- به عنوان وظیفه‌ای ملی، تمامی دستگاه‌ها، نویسندگان و ناشران باید نوشته‌های غیرتخصصی، اما کاربردی خود را به گونه‌ای تدوین و چاپ نمایند که آحاد و اکثریت جامعه با هر سطحی از سواد، در استفاده‌ی راحت از آن موفق شوند و این رسالت و وظیفه‌ای برای همه می‌باشد.
- ۶- نام اختصاری و کوچک شده‌ی شبکه‌ی تکریم و تحکیم سواد و مهارت خراسان رضوی «شمس» می‌باشد که از حروفِ اوّلِ کلمه‌های «شبهه، مهارت و سواد» تشکیل شده است.

«موفق باشید»



## مقدمه‌ی مؤلف

این که پیامبرِ عزیزِ اسلام ما را به یادگیری علم از گهواره تا پایانِ عمر دعوت کرده‌اند و همچنین توصیه‌های فراوانی که از سوی خداوندِ مهربان، پیامبر و معصومین علیهم‌السلام در این باره نقل شده است، نشان می‌دهد که دینِ اسلام برای افزایشِ آگاهی و علمِ انسان‌ها هم‌چنین ضرورتِ به روزآوری آن ارزش و اهمیّتِ بسیاری قایل شده است.

شناختِ بدنِ انسان که یکی از مراحلِ خودشناسی و پی بردن به قدرتِ الهی و نظم در آفرینش می‌باشد و راز و رمزی که در تک‌تکِ سلول‌های بدنِ آدمی وجود دارد، ما را هر چه بیش‌تر به قدرتِ خداوند آگاه می‌سازد. وقتی بدنِ خود را خوب بشناسیم، علاوه بر شکرگزاری بیش‌تر به درگاهِ خداوندِ خالقِ مُتعالی آن، سعی خواهیم کرد که به‌عنوانِ یک وظیفه‌ی شرعی و عقلی از آن بهتر نگه‌داری و مواظبت کنیم.

در این کتاب که یک عنوان از مجموعه‌ی «آشنایی با بیماری‌ها و درمان آن‌ها به زبانِ علمی، کاربردی و آسان» می‌باشد و در اختیار شما خواننده‌ی محترم قرار گرفته است تلاش گردیده تا گامی هر چند کوچک برای رسیدن به این هدف باشد که، برای بهتر زندگی کردن باید آگاهی‌های خود را افزایش دهیم.

اگر حمایت‌های ستادِ سوادآموزی و پس از سوادِ قرآن محورِ خراسانِ رضوی، پی‌گیری اساتید و همکارانِ محترمِ مدیریتِ نَهضتِ سوادآموزی؛ هم‌چنین همراهی‌های بی‌دریغِ مدیریت و همکارانِ انتشاراتِ کردگاری نبود این بسترِ پُر خیر و برکت، برای انجامِ وظیفه‌ی بنده فراهم نمی‌شد. از خداوندِ بزرگ و مَنان، آرزوی سلامتی برای این عزیزان و شما خواننده‌ی گرامی را دارم و برای تمامی هم‌وطنانِ گرامی، آرزوی خوش‌بختی و کامیابی می‌نمایم.

و اما چند نکته در موردِ این کتاب:

دسته‌ای از بیماری‌ها را با عنوان بیماری‌های ناشی از اختلال‌های غُدِّ داخلی می‌شناسیم. برخلافِ تصوّرِ عمومی که خیال می‌کنند منظور از بیماری‌های غُدِّ داخلی، بیماری‌های مربوط به غده‌ها یا مثلاً تومورهای داخلِ بدن است و گاهی به خاطرِ داشتنِ یک غده در زیر پوست به پزشکی مراجعه می‌کنند که بر روی تابلوی او نوشته شده؛ پزشکِ متخصصِ غُدِّ داخلی، منظور از بیماری‌های مربوط به غُدِّ داخلی، اختلال‌هایی هستند که به دنبال عارضه در کارکردِ غُدِّ درون‌ریزِ بدن به وجود می‌آیند. غُدِّ درون‌ریزِ اعضایی هستند که کارِ سوخت و سازِ بدن و تنظیمِ متابولیسمِ بدن را با ریختنِ موادی به نام هورمون در داخلِ جریانِ خون برعهده دارند. غده‌های اصلی درون‌ریزِ بدن عبارتند از:

هیپوتالاموس، هیپوفیز (غده‌ی صنوبری)، تیروئید، پاراتیروئید، لوژال، معده (پانکراس)، فوقِ کلیه و غُدِّ تنظیم‌کننده‌ی تولیدِ مثل.

اختلال در این غدد، رشته‌ای را در طب داخلی به وجود آورده که برای آگاهی از جزئیات آن، یک متخصص داخلی، حداقل سه سال دیگر را به مطالعه درباره‌ی آن‌ها می‌پردازد.

دیابت (بیماری قندِ خون)، اختلال‌های تیروئید (کم‌کاری، پرکاری و انواع سرطان‌های آن) و اختلال‌های چربی، از اصلی‌ترین و شایع‌ترین بیماری‌های مربوط به غدد داخلی (درون‌ریز) هستند که در این کتاب به بیان آن‌ها پرداخته‌ایم. دیابت از شایع‌ترین و مهم‌ترین بیماری‌های آزاردهنده‌ی بشر و یکی از علل اصلی ناتوانی او و ایجاد کننده‌ی بیماری‌های عروق قلبی و مغزی می‌باشد. برای جلوگیری از دیابت و عوارض آن نیازمند آگاهی کامل در مورد این بیماری شایع و آزاردهنده هستیم.

امیدوارم مطالعه‌ی این کتاب بتواند، کمکی هر چند کوچک برای درک علت به وجود آورنده در مورد بیماری‌های شایع و مربوط به غدد داخلی یا درون‌ریز باشد. این کتاب در عین سادگی و قابل فهم بودن، به علمی‌ترین زبان ممکن نوشته شده است تا بتواند کمکی هر چند اندک برای افزایش آگاهی خوانندگان محترم باشد.

دکتر احمد محمودآبادی

خردادماه ۱۳۸۸

آدرس مطب: مشهد، خیابان احمدآباد، بین عارف و پرستار، طبقه‌ی فوقانی داروخانه‌ی شبانه‌روزی احمدآباد، طبقه‌ی سوم - تلفن ۰۵۱۱-۸۴۰۵۰۵۵