



معاونت بهداشت

سازمان آموزش، بهداشت و ارتقای سلامت

دیابت در نظامیان



عنوان و نام پدیدآور: دیابت در نظامیان / نویسندگان سعید هادی و همکاران؛ ویراستاران آراسب دیباغ مقدم و همکاران؛ با نظارت پروین میرمیران و همکاران؛ به سفارش فرماندهی بهداشت، امداد، درمان و آموزش پزشکی ارتش ج. ا. ایران. مشخصات نشر: تهران: تندیس، ۱۳۹۶.

مشخصات ظاهری: ۱۳۴ص: مصور (بخشی رنگی)، جدول (بخشی رنگی)

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۴۴۵-۷۸-۷

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

موضوع: ایران. ارتش -- مراقبت‌های پزشکی

موضوع: Iran, Artesh - - Medical Care

موضوع: دیابت ناوابسته به انسولین

موضوع: Non-insulin-dependent diabetes

موضوع: دیابت ناوابسته به انسولین -- ایران -- پیشگیری

موضوع: Non-insulin-dependent diabetes - - Iran - - Prevention

شناسه افزوده: هادی، سعید، ۱۳۶۵

شناسه افزوده: دیباغ مقدم، آراسب، ۱۳۵۰، ویراستار

شناسه افزوده: میرمیران، پروین، ۱۳۳۱

شناسه افزوده: ارتش، فرماندهی بهداشت، امداد، درمان و آموزش پزشکی

رده‌بندی کنگره: ۶۱۳/۱۳۹۶

رده‌بندی دیویی: ۶/۴۶۲

شماره کتابشناسی ملی: ۱۳۳۰۰۷

دیابت در نظامیان

نویسندگان: سعید هادی و همکاران

ویراستاران: دکتر آراسب دیباغ مقدم و همکاران

با نظارت: دکتر پروین میرمیران و همکاران

به سفارش: فرماندهی بهداشت، امداد، درمان و آموزش پزشکی ارتش ج. ا. ایران

ناشر: تندیس

چاپ و صحافی: طرفه

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۶

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۱۱ هزار تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۴۴۵-۷۸-۷

کلیه حقوق این اثر متعلق به ارتش جمهوری اسلامی ایران می‌باشد.

تغذیه سالم به عنوان بخشی از سبک زندگی اسلامی- ایرانی از اولویت‌های اصلی برنامه‌های ارتقاء سلامت فرماندهی بهداشت، امداد، درمان و آموزش پزشکی ارتش ج.ا. ایران می‌باشد. این موضوع دارای گستره‌ای وسیع است و توجه به آن، سلامت کارکنان پایور و وظیفه ارتش و خانواده‌های کارکنان را به دنبال دارد و در نهایت موجب کاهش هزینه‌های درمانی و افزایش قدرت روانی و توان جسمانی برای مقابله با ناملازمات و تهدیدهای نظامی احتمالی می‌گردد. برای رسیدن به اهداف، این حوزه باید مطالعات بسیاری صورت گیرد و هر روز مطالب علمی و نو منتشر شده و در اختیار کارکنان قرار داده شود. در این راستا، فرماندهی بهداشت، امداد، درمان و آموزش پزشکی ارتش ج.ا. ایران نسبت به تهیه کتاب‌های آموزشی برای کارکنان اقدام کرده که در آن‌ها، مطالب مستند علمی را با زبانی ساده بازگو نموده است. این جانب ضمن تشکر و آرزوی موفقیت برای تهیه‌کنندگان این مجموعه، امیدوارم که این اقدام هرچه گسترده‌تر و با غنای روزافزون‌تر انجام شود و در حفظ و ارتقای سلامتی کارکنان ارتش جمهوری اسلامی ایران و خانواده‌های ایشان در ذیل توجهات حضرت ولی عصر (عجل الله تعالی فرجه الشریف) و تحت فرماندهی مقام معظم رهبری و فرماندهی کل فوا (مد ظله العالی) موجب گردد.

فرمانده بهداشت، امداد، درمان و آموزش پزشکی ارتش ج.ا. ایران
سرتیپ دوم پزشک سید جواد حسینی شکره

مقدمه

بیماری‌های غیر واگیر به ویژه دیابت، بیماری‌های قلبی عروقی و سرطان‌ها و بیماری‌های مزمن تنفسی مهم‌ترین علت مرگ و میر در جهان است. تغییرات الگوی غذایی به همراه عدم تحرک بدنی سبب شده است که بیماری‌های غیر واگیر از جمله بیماری‌های قلبی عروقی، دیابت نوع ۲ و سرطان مهم‌ترین علل مرگ و میر در جهان باشد. در کشور ما نیز این بیماری‌ها از شیوع بالایی برخوردار و مهم‌ترین علل مرگ و میر، ناتوانی و از کار افتادگی هستند. بنابراین پیشگیری و کنترل بیماری‌های غیر واگیر از جمله دیابت از اولویت‌های برنامه‌های سلامت در کشور به شمار می‌رود.

بیماری دیابت، شایع‌ترین بیماری ناشی از اختلالات متابولیسم است. این بیماری علاوه بر هزینه‌های مستقیم شامل هزینه‌های دارو و درمان، عوارض قلبی عروقی و کلیوی و پیامدهای زیانبار دیگر، هزینه‌های غیر مستقیم منجر به کاهش بهره‌وری در جامعه می‌شود را نیز به دنبال دارد. اقدامات پیشگیری از جمله اصلاح رژیم غذایی، انجام فعالیت‌های جسمانی روزانه، پیشگیری سطح دوم شامل جستجوی زود هنگام غریبالگری به موقع، تنظیم و تثبیت قند خون با رژیم غذایی مناسب، پیشگیری از عوارض و درمان آن، غریبالگری به موقع موجب ارتقای کیفی زندگی شده و در کاهش هزینه‌ها به ویژه کاهش موارد بستری در بیمارستان موثر است.

در این کتاب که به همت معاونت بهداشت فرماندهی بهداشت، مواد، درمان و آموزش پزشکی ارتش جمهوری اسلامی ایران تهیه شده، بیماری دیابت و عوارض آن و سپس چگونگی رعایت برنامه غذایی مناسب و مراقبت‌های تغذیه‌ای لازم برای بیماران مبتداً به دیابت شرح داده شده و به اصلاح شیوه زندگی افراد سالم و دیابتی به منظور پیشگیری و کنترل دیابت تأکید کرده است. امید می‌رود این مجموعه بتواند اطلاعات سودمند و کاربردی را برای اعضای تیم سلامت به ویژه کارشناسان تغذیه، بیماران و مراقبان آنها فراهم نماید.

دکتر زهرا عبداللهی

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

سخن نویسندگان

دیابت شیرین یکی از بیماری‌های مزمن است که شیوع آن در سال‌های اخیر در سرتاسر دنیا به‌طور قابل توجهی افزایش یافته و توجه مسئولان سلامت کشورها را به خود جلب کرده است. در ایران نیز شیوع این بیماری افزایش یافته و به همین دلیل در سند ملی پیش‌گیری و کنترل بیماری‌های غیرواگیر به آن پرداخته شده و یکی از اهداف این سند، جلوگیری از افزایش بیش‌تر چاقی و دیابت جمعیت کشور بیان شده است.

به‌طور کلی دیابت نوع دو، ۹۰ درصد افراد مبتلا به دیابت را در جهان شامل می‌شود و به‌طور عمومی در نتیجه افزایش وزن و عدم تحرک بدنی رخ می‌دهد. دیابت موجب افزایش خطر ابتلا به بیماری قلبی و سکته مغزی می‌گردد. همچنین سالانه ۶۰ هزار نفر در کشور دچار زخم پای دیابتی و ۱۷ هزار نفر از آنان مجبور به قطع پا می‌شوند. هدف سازمان جهانی بهداشت (WHO) این است که از اقدامات مؤثر برای مراقبت، پیش‌گیری و کنترل دیابت و رارض آن در کشورهای با درآمد کم و متوسط پشتیبانی کند.

دیابت مانند سایر بیماری‌های مزمن بیش‌ترین رابطه را با سبک زندگی دارد. سبک زندگی ناسالم (شامل تغذیه ناسالم، کم تحرک، خواب نامناسب، استرس‌ها و غیره) ممکن است باعث بروز دیابت شود و از طرف دیگر، قدم اول درمان نیز اصلاح سبک زندگی است؛ تا حدی که بیماران مبتلا به دیابت نوع دو با اصلاح سبک زندگی می‌توانند قند خود را به خوبی کنترل کرده و نیازشان به داروهای کاهنده قند خون را، کاهش دهند.

کارکنان ارتش جمهوری اسلامی ایران بخش بزرگی از نیروهای مسلح کشور را تشکیل می‌دهند که سلامتشان، ارتباط مستقیمی با توان دفاعی کشور دارد. ماهیت نبرد نظامی ایجاب می‌کند که نیروهای نظامی چه در زمان صلح و چه در زمان جنگ از آمادگی جسمانی و تندرستی بدنی مناسبی برخوردار باشند. با توجه به این که بیماری‌های مزمن از جمله دیابت باعث افت کیفیت زندگی بیماران شده و نیز آمادگی جسمانی ارتشیان را که از مهم‌ترین ویژگی‌هایی است که سبب برتری ایشان در میدان نبرد می‌شود، کاهش می‌دهد، توجه به پیش‌گیری از این بیماری‌ها باید در اولویت برنامه‌های واحدهای بهداشتی یگان‌های تابع آجا قرار گیرد.

در تهیه این کتاب از منابع معتبر تغذیه و رژیم درمانی و نیز مقالات روز دنیا و آخرین توصیه‌های انجمن‌های علمی مرتبط با دیابت در جهان و ایران استفاده شده است. مطالب در سه بخش کلی تنظیم شده است. بخش اول در ارتباط با دیابت در جامعه نظامیان دنیاست، بخش دوم، کلیات بیماری دیابت را بیان

می‌کند و بخش سوم، به موضوع پیش‌گیری و مهار (کنترل) دیابت می‌پردازد. سرفصل‌های موجود در کتاب به گونه‌ای آماده شده است که از طرفی از غنای کافی علمی برخوردار باشد و محققان علوم پزشکی بتوانند به آن استناد کنند و در عین حال حاوی نکات کاربردی و کلیدی برای عموم مردم باشد تا بتوانند در زندگی روزمره به منظور پیش‌گیری از ابتلا به دیابت و در صورت وجود دیابت، به منظور ارتقای کیفیت زندگی و کنترل بیماری خود از آن بهره ببرند. امید است این قدم کوچک، زمینه‌ساز شروع مجموعه اقدام‌های مؤثری در جهت پیش‌گیری و کنترل بیماری‌های مزمن به ویژه در نظامیان باشد.

گروه نویسندگان

تهران، تابستان ۱۳۹۶

۱	فصل اول: دیابت در نظامیان
۲	مقدمه
۴	رویکرد نیروهای نظامی در مواجهه با دیابت؛ مثال نیروی هوایی
۵	شیوع دیابت
۷	دیابت و اقتصاد
۸	منابع فصل اول
۱۵	فصل دوم: کلیات بیماری دیابت
۱۶	تعریف دیابت
۱۸	سبب شناسی دیابت
۱۹	ماهیت و مکانیسم عمل انسولین در بدن
۲۳	شیوع دیابت در جهان و ایران
۲۵	انواع دیابت و تشخیص آن
۲۶	پیش دیابت (IFG, IGT)
۲۷	دیابت نوع یک
۲۷	دیابت نوع دو
۲۸	دیابت بارداری (GDM)
۲۹	سایر انواع و عوامل ایجاد کننده دیابت
۲۹	غریبالگری دیابت
۳۰	عوارض دیابت
۳۱	عوارض حاد دیابت
۳۲	عوارض مزمن دیابت
۴۱	منابع

فصل سوم: پیشگیری و مهار (کنترل) دیابت	۴۵
پیشگیری	۴۶
حفظ وزن مناسب	۴۶
تبعیت از یک الگوی غذایی سالم	۴۸
تحرک کافی	۴۹
مدیریت روان	۵۰
پرهیز از تخانیات و مشروبات الکلی	۵۰
کنترل دیابت	۵۱
تغذیه درمانی در دیابت و رژیم های غذایی مخصوص انواع بیماران دیابتی	۵۱
رژیم درمانی مخصوص افراد مبتلا به دیابت نوع یک	۵۹
رژیم درمانی مخصوص افراد مبتلا به دیابت نوع دو	۶۱
رژیم درمانی مخصوص افراد مبتلا به پیش دیابت	۶۲
رژیم درمانی مخصوص افراد مبتلا به دیابت بارداری	۶۳
ورزش در دیابت	۶۶
کاربرد دارو و انسولین در دیابت	۷۱
نحوه تزریق انسولین	۷۴
درمان های مکمل و مکمل های تغذیه ای در دیابت	۷۶
مهار عوارض دیابت	۸۳
منابع	۸۹

پیوست‌ها.....	۹۳
پیوست ۱- نمونه های بالینی	۹۴
پیوست ۲- فهرست جانشینی مواد غذایی	۱۰۴
پیوست ۳- هرم تغذیه ی سالم برای دیابتی ها	۱۱۰
پیوست ۴- ده واقعیت درباره دیابت (سازمان جهانی بهداشت)	۱۱۱
فهرست واژگان.....	۱۱۷