

زیادت

زندگی با

www.ketab.ir

عنوان و نام پدیدآور: زندگی با دیابت / پدیدآورندگان رضا کریمی گرکانی... و دیگران.

مشخصات نشر: تهران: رضا کریمی گرکانی، ۱۳۹۴.

مشخصات ظاهری: ۲۲۰ ص. مصور (رنگی)، جدول (رنگی)، نمودار (رنگی).

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۰۴۰-۲۴۰۶-۰

قیمت: ۳۰۰۰۰۰ ریال

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: پدیدآورندگان رضا کریمی گرکانی، امیرعلی سهراب‌پور، یاسر مالی، احسان مهدی‌زاده، دامن غضنفری‌املشی، محمد بیگلری، المیرا وزیری‌فرد،

مهتاب درویش، مؤگان کریمی.

موضوع: دیابت

موضوع: دیابت -- پیشگیری

موضوع: دیابت -- تغذیه

موضوع: دیابت -- عوارض و عواقب

شناسه افزوده: کریمی گرکانی، رضا، ۱۳۵۲ -

رده‌بندی کنگره: RC۶۶۰/۹۲۹۴

رده بندی دیویی: ۶۱۶/۴۶۲

شماره کتابشناسی ملی: ۳۰۰۸۰۱۰

■ زندگی با دیابت

ناشر: دکتر رضا کریمی گرکانی

■ پدیدآورندگان:

دکتر رضا کریمی گرکانی، دکتر امیرعلی سهراب‌پور، دکتر یاسر مالی، دکتر احسان مهدی‌زاده، دکتر دامن غضنفری‌املشی،

دکتر محمد بیگلری، دکتر المیرا وزیری‌فرد، دکتر مهتاب درویش و مؤگان کریمی

■ صفحه‌آرایی و گرافیک:

آیدا برازنده

■ شمارگان:

۵۰۰ جلد

■ نوبت چاپ:

اول، تابستان ۱۳۹۴

■ چاپ و صحافی:

چاپ خاتم

■ قیمت:

۳۰۰۰۰ تومان

■ ۱۳۹۴. کلیه حقوق نشر برای ناشر محفوظ است.

بنام خدا

قرن حاضر علاوه بر این که با مشخصاتی همچون پیشرفت‌های شگرف فناوری، انفجار اطلاعات، قرن فضای مجازی و دهکده جهانی شناخته می‌شود، برای ما پزشکان نیز قرن افزایش بیماری‌های غیرواگیر و پیامدهای ناخوشایند آنست. از جمله این بیماری‌های بسیار شایع غیرواگیر، بیماری دیابت است که در منطقه‌ای که ما در آن زندگی می‌کنیم رشد این بیماری بسیار چشمگیرتر از متوسط جهانی است. بنابراین مراقبت و درمان مناسب و به‌هنگام از دیابت دغدغه همیشگی پزشکان و بیماران است.

امروزه مشخص است که گرچه این مراقبت نیاز به همگروهی و همگرایی تیم پزشکی دارد، ولی آنچه در این مراقبت گروهی حائز اهمیت است تمایل، همراهی و همکاری فرد مبتلا به دیابت است و اگر چنین نباشد تمام تلاش‌های انجام شده چندان موثر نخواهد بود.

برای درمان مناسب دیابت ما نباید و نمی‌توانیم فرصت را از دست بدهیم زیرا این موضوع با کارآزمایی‌های بالینی متعدد بین‌المللی به اثبات رسیده است که درمان دقیق از بروز عوارض، پیشگیری می‌کند، لذا درمان دیابت باید بسیار زود و بسیار خوب شروع شده و تداوم یابد.

در این راستا به دلیل مزمن بودن این بیماری، آموزش نقشی کلیدی داشته و باید سرلوحه درمان قرار گیرد. آموزش در سطوح مختلف به فرد مبتلا، خانواده و جامعه بسیار مهم است. البته آگاه نمودن سیاستگذاران سلامت و دولتمردان از عوارض متعدد و هزینه‌های کمرشکن این بیماری نیز می‌تواند بخشی از این آموزش تلقی شود.

آموزش نحوه تغذیه مناسب و سالم، فعالیت بدنی و ورزش کافی و موثر و استفاده مناسب از قرص‌های خوراکی و در صورت نیاز تزریق انسولین و نحوه اندازه‌گیری قند خون در منزل از الزامات اولیه کنترل و درمان بیماری دیابت محسوب می‌شوند.

گرچه آموزش می‌تواند توسط تیم درمانی ارائه شود، ولی تالیف کتب راهنما در کمک به آموزش همگانی همیشه بی‌بدیل خواهد بود.

کتاب حاضر که ترجمه کتاب «زندگی با دیابت» است و با همت جمعی از پزشکان جوان و فرهیخته با بیانی بسیار شیوا صورت پذیرفته، تلاشی است برای ارتقاء آموزش نکات مفید کلیدی و عملی در زندگی با این بیماری که مطالعه آن را به بیماران و تیم پزشکی مسئول درمان دیابت توصیه می‌کنم. امید است که این تلاش دسته‌جمعی گامی مهم در جهت ارتقاء دانش ضروری برای درمان هرچه بهتر بیماری دیابت باشد و از رنج این بیماری بکاهد.

با آروزی سلامتی و توفیق

دکتر علیرضا استقامتی

استاد بیماری‌های غدد و متابولیسم

دانشگاه علوم پزشکی تهران

فهرست



دیابت چیست؟

آشنایی با دیابت ۱۰

دیابت چیست؟ ۸

انواع دیابت ۱۲

دیابت چگونه ایجاد می‌شود؟ ۱۶

علامه و تشخیص ۱۸

تشخیص دیابت ۱۸

تشخیص دیابت ۲۱

مراقبت از دیابت ۲۲

پایش قند خون ۲۲

کنترل قند خون ۲۳

همکاری با تیم مراقبت

سلامت ۲۵

عوارض درازمدت ۲۶

غذا، نوشیدنی و فعالیت بدنی

سالم بخوریم، سالم بنوشیم ۳۰

اصول سالم خوردن ۳۲

گروه‌های غذایی ۳۳

ویتامین‌ها و مواد معدنی ۳۷

فیبر ۳۷

فرآورده‌های دیابتی و

شیرین‌کننده‌ها ۳۸

نوشیدنی‌ها ۳۸

چگونه قند خون خود را

کنترل کنید؟

پایش قند خون ۶۲

آشنایی با سطح قند خون ۶۲

تجهیزات پایش قند خون ۶۷

انجام آزمون قند خون ۷۰

واکنش به نتایج آزمون ۷۴

قرص قند ۷۴

کنترل دیابت به وسیله قرص

قند ۷۶

انواع قرص ۷۸

انسولین ۸۲

کنترل دیابت با انسولین ۸۲

انواع انسولین ۸۴

رژیم‌های انسولین ۸۷

تعدیل دوز انسولین ۹۰

ابزار تزریق انسولین ۹۵

انتخاب محل تزریق انسولین ۹۷

چگونه انسولین را تزریق

کنیم؟ ۹۸

نگهداری انسولین و ابزار

تزریق ۹۹

پیشرفت‌های اخیر در درمان

دیابت ۱۰۰

هیپوگلیسمی ۱۰۲

هیپوگلیسمی چیست؟ ۱۰۲

علل و پیشگیری ۱۰۲

علامه هیپوگلیسمی ۱۰۵

درمان ۱۰۶

دوره بهبودی ۱۰۸

هیپرگلیسمی ۱۱۰

هیپرگلیسمی چیست؟ ۱۱۰

علل و پیشگیری ۱۱۰

درمان ۱۱۲

خطرات ۱۱۲

زندگی با دیابت

زندگی روزانه ۱۱۶

حفظ انگیزه ۱۱۶

کار ۱۱۸

رانندگی ۱۲۰

تعطیلات و مسافرت ۱۲۲

روابط زناشویی و عاطفی ۱۲۶

مراقبت از خود ۱۲۸

مراقبت از پاها ۱۲۸

زمانی که بیمار می شوید ۱۳۰

درمان دارویی طولانی مدت ۱۳۲

رفتن به بیمارستان ۱۳۵

سلامت زنان ۱۳۶

هورمون های زنانه ۱۳۶

التهاب مثانه و برفک تناسلی ۱۳۷

بارداری ۱۳۸

زایمان ۱۴۳

دیابت بارداری ۱۴۴

زندگی با فرزند جدید ۱۴۵

بهره بردن از مراقبت های پزشکی

۱۴۸

آگاه بودن ۱۴۸

بیشترین بهره را از مراجعات

پزشکی ببرید ۱۴۹

کودکان و نوجوانان

شیرخواران و خردسالان ۱۵۴

دیابت، کودکان و شما ۱۵۴

خوردن و آشامیدن ۱۵۶

کنترل قند خون ۱۵۷

کنار آمدن با بیماری ۱۶۱

کودکان سنین مدرسه ۱۶۲

دیابت، کودکان و شما ۱۶۲

خوردن و آشامیدن ۱۶۴

کنترل قند خون ۱۶۷

زندگی در مدرسه ۱۶۹

نوجوانان و جوانان ۱۷۰

دیابت، نوجوانان و شما ۱۷۰

احساسات شما به عنوان یک

نوجوان ۱۷۳

خوردن و آشامیدن ۱۷۶

کنترل قند خون ۱۷۶

گذران زندگی ۱۷۹

گفتگو با دیگران ۱۸۲

عوارض درازمدت

افسردگی ۱۸۶

شناخت افسردگی ۱۸۶

بیماری های چشمی ۱۹۰

رتینوپاتی ۱۹۰

کاتاراکت ۱۹۴

زندگی با کاهش بینایی ۱۹۵

بیماری های کلیوی ۱۹۶

نفروپاتی ۱۹۶

بیماری های پا ۲۰۰

نوروپاتی محیطی ۲۰۰

ایسکمی محیطی ۲۰۲

بیماری های قلب و عروق ۲۰۶

فشارخون بالا ۲۰۶

هیپرلیپیدمی ۲۰۸

بیماری های کرونری قلب ۲۰۹

سکته مغزی ۲۱۰

بیماری های عروق محیطی ۲۱۱

سایر مشکلات ۲۱۲

لیپوهیپرتروفی ۲۱۲

اختلالات نعوظی ۲۱۳

نوروپاتی اتونوم ۲۱۵

