

به نام خداوند بخشنده مهربان

دیابت (مرض قند)

نویسنده:

دکتر الهام اسدی کاوان

سرشناسه : اسدی کاوان، الهام، ۱۳۵۸ -
 عنوان و نام پدیدآور : دیابت، (مرض قند) مولف الهام اسدی کاوان.
 مشخصات نشر : تهران: محیا، ۱۳۹۳.
 مشخصات ظاهری : ۱۰۴ص: مصور.
 شابک : 978-964-5577-06-1
 وضعیت فهرست نویسی : قیفا
 موضوع : دیابت
 رده بندی کنگره : RC ۶۶۰/الف/۹۵۴۷ ۱۳۹۳
 رده بندی یوبی : ۶۱۶/۴۶۲
 رده بندی ششماره ملی : ۳۵۵۷۶۰۹

دیابت : (مرض قند)

نویسنده : کمال الهام اسدی کاوان

ناشر: محیا

نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۳

شمارگان: ۱۰۰ ج ۱

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۵۵۷۷-۰۶-۱

تلفن: ۶۶۴۰۶۴۷۷

فهرست مطالب

مقدمه ۹

فصل اول: شناخت بیماری دیابت

- دیابت چیست؟ ۱۲
- چند نوع دیابت وجود دارد؟ ۱۲
- دیابت نوع (۱) چیست؟ ۱۲
- رأد مبتلا به دیابت نوع (۱) چه ویژگیهای دارند؟ ۱۳
- دیابت نوع (۲) چیست؟ ۱۴
- ویژگیهای دیابت نوع (۲) چیست؟ ۱۵
- دیابت حاملگی چیست؟ ۱۶
- چه کسانی در معرض ابتلا به دیابت هستند؟ ۱۷
- بیماری دیابت دارای چه عوارض است؟ ۱۸
- بیماری دیابت چگونه تشخیص داده میشود؟ ۱۹
- عوامل خطر ابتلا به دیابت کدامند؟ ۲۰
- آزمایش قند خون چند نوع است و به چه صورت انجام میشود؟ ۲۱
- آزمایش قند یا گلوکز ناشتا ۲۱
- آزمایش اندازه گیری گلوکز خون بطور تصادفی ۲۲
- تست گلوکز خوراکی ۲۲
- نقص تحمل گلوکز ۲۳

فصل دوم: عوارض بیماری دیابت

- بیماری دیابت چه عوارضی دارد؟ ۲۴
- بیماری قلب و حملات مغزی در دیابت ۲۵

- چگونه می‌توان خطر بیماری‌های قلبی و حملات مغزی را در افراد
- ۲۵..... دیابتی کاهش داد؟
- ۲۷..... دیابت و بیماری کلیه.....
- ۲۷..... در بیماری کلیوی ناشی از دیابت چه اتفاقی می‌افتد؟
- ۲۸..... مراحل ایجاد بیماری کلیه در فرد دیابتی چگونه است؟
- چه راههایی برای جلوگیری از ایجاد بیماری کلیه در فرد دیابتی
- ۲۹..... وجود دارد؟
- ۲۹..... فشار خون بالا و بیماری کلیه در دیابت.....
- ۳۰..... برای بیماری دیابتی.....
- ۳۱..... چه ضرر می‌تواند برای ایجاد چنین بیماری چشمی را گرفت؟
- ۳۲..... رتینوپاتی دیابتی چیست؟
- ۳۲..... چه درمانی برای رتینوپاتی دیابتی وجود دارد؟
- ۳۲..... نوروپاتی دیابتی.....
- ۳۳..... چه کسانی به نوروپاتی دیابتی مبتلا میشوند؟
- ۳۳..... نوروپاتی منتشر.....
- ۳۴..... نوروپاتی موضعی.....
- ۳۵..... درمان نوروپاتی چگونه است؟
- ۳۵..... چه مواردی برای پیشگیری از نوروپاتی دیابتی باید رعایت شود؟
- ۳۶..... گاستروپارزی یا اختلال حرکتی معده چیست؟
- ۳۶..... گاستروپارزی چه علائمی دارد؟
- ۳۷..... گاستروپارزی چگونه تشخیص داده می‌شود؟
- ۳۷..... درمان گاستروپارزی دیابتی یا اختلال در تخلیه معده چیست؟
- ۳۸..... دیابت و بهداشت دهان و دندان.....

- ایجاد پلاک در لثه و دندانها ۴۹
- چگونه می توان بهداشت دهان را رعایت کرد؟ ۴۰
- ناتوانی جنسی در دیابت ۴۱
- چاقی و افزایش وزن در دیابت ۴۲
- مراقبت از پوست در افراد دیابتی ۴۴

فصل سوم: کنترل قند خون

- اهمیت کنترل گلوکز ۴۸
- چطور می توان قند خون را به طور دقیق کنترل کرد؟ ۴۹
- کنترل دقیق قند خون برای چه کسانی توصیه نمی شود؟ ۴۹
- خطرات کنترل نادرست قند خون ۵۱
- هیپوگلیسمی (قند خون پایین) ۵۱
- علتهای هیپوگلیسمی یا افت قند خون چیست؟ ۵۲
- هیپوگلیسمی (افت قند خون) چه علائم دارد؟ ۵۲
- درمان هیپوگلیسمی (افت قند خون) چیست؟ ۵۳
- هیپرگلیسمی یا قند خون بالا چیست؟ ۵۴
- قند خون بالا به چه علت ایجاد می شود؟ ۵۴
- هیپرگلیسمی چه علائمی دارد؟ ۵۵
- کتواسیدوز دیابتی ۵۵
- پدیده کتواسیدوز چگونه اتفاق می افتد؟ ۵۶
- علائم کتواسیدوز دیابتی چیست؟ ۵۶
- درمان کتواسیدوز چیست؟ ۵۷

فصل چهارم: تغذیه در دیابت

رژیم غذایی در دیابت چگونه است؟ ۶۰

چگونه می‌توان وزن سالمتر و شیوه زندگی بهتری داشت؟ ۶۲

میزان قند، چربی و کربوهیدرات در رژیم دیابتی چقدر است؟ ۶۲

فصل پنجم: ورزش و کنترل قند خون

ورزش و کنترل گلوکز در دیابت ۶۶

چرا ورزش روش مناسبی برای کنترل دیابت می‌باشد؟ ۶۶

چطور باید ورزش را شروع کرد؟ ۶۷

در طول هفته باید ورزش کنید؟ ۶۸

میزان غذا نسبت به همگام با ورزش چگونه باید باشد؟ ۶۸

چه موقع ورزش را باید آغاز کرد؟ ۶۹

واکنش انسولین و ورزش ۷۰

فصل ششم: سنجش قند خون و کنترل گلوکز

آزمایش سطح قند خون ۷۲

آزمایش قند خون توسط نمونه گیر ۷۲

چه زمانی لازم است آزمایش قند خون ۷۳

ثبت نتایج آزمایش قند خون ۷۴

آزمایش هموگلوبین A_{1c} چیست؟ ۷۴

هدف از انجام آزمایش هموگلوبین A_{1c} چیست؟ ۷۴

فصل هفتم: کنترل گلوکز و موارد خاص

دیابت و استرس ۷۸

دیابت و بیماریهای مختلف ۷۸

چه مواردی را در زمانی که مبتلا به یک بیماری حاد شده‌اید باید با

پزشک در میان بگذارید؟ ۷۹

دیابت و آنفلوانزا ۸۰

دیابت و مسافرت ۸۰

تنظیم میزان دارو و مسافرت چگونه است؟ ۸۱

خورش غذا در مسافرت باید چگونه باشد؟ ۸۲

لیت فیزیکی در مسافرت ۸۲

چگونه توانایی عدم مراقبت فرد از خود می‌شود؟ ۸۳

انکار ۸۳

افسردگی ۸۴

فصل هشتم: دیابت و مسافرت

دیابت و مراقبت از پا ۸۶

چرا مراقبت از پا برای فرد دیابتی مهم است؟ ۸۶

چه مشکلاتی برای پاهای افراد دیابتی وجود می‌آید؟ ۸۷

چه عواملی باعث ایجاد مشکلات و ناراحتی در افراد مبتلا به

دیابت می‌شود؟ ۸۹

فرد مبتلا به دیابت چگونه باید از پاهایش مراقبت کند؟ ۹۰

چه افرادی در معرض خطر بیشتری برای پای دیابتی هستند؟ ۹۲

فصل نهم: درمانهای دیابت

درمان خوراکی ۹۴

انسولین ۹۵

نحوه عملکرد انسولین چگونه است؟ ۹۶

- ۹۶.....چند بار در روز باید انسولین تزریق شود؟
- ۹۶.....چه موقع بهتر است انسولین دریافت شود؟
- ۹۷.....انواع انسولین کدامند؟
- ۹۷.....چه نوع انسولین برای شما مناسب است؟
- ۹۸.....در چه مناطقی از بدن باید انسولین تزریق کنید؟

فصل دهم: دیابت در کودکان و نوجوانان

- ۱۰۰.....دیابت در کودکان
- ۱۰۱.....دیابت در نوجوانان

بیماری دیابت یا مرض قند یکی از بیماریهای مزمن شایع است که در اثر افزایش غلظت قند خون ایجاد می‌شود. در حال حاضر نزدیک به دو میلیون فرد مبتلا به این بیماری در کشور ما وجود دارد. پیش‌بینی می‌شود اگر پیشگیری‌های لازم انجام نشود ۲ میلیون نفر دیگر نیز به این جمعیت اضافه خواهند شد. شیوع این بیماری در دنیا در حال افزایش است و در کشور ما نیز این افزایش وجود خواهد داشت. متأسفانه در حال حاضر چاقی‌های ناشی از کم‌تحرکی و رژیم غذایی نامناسب در حال افزایش است و این خود علل ایجاد بسیاری از بیماریها از جمله دیابت می‌باشد.

تاریخچه این بیماری به صدها سال قبل برمی‌گردد. طی تحقیقاتی که در آن سالها انجام شد، مشاهده شد بیماری‌هایی که لوزالمعده آنها برداشته شده است دچار افزایش قند خون شده‌اند و به دنبال آن آزمایشات مختلف انجام گرفت و نقش انسولین در کنترل قند خون مشخص شد. در صورت فقدان این ماده فرد با عوارض قند خون مواجه می‌شود.

با توجه به اینکه بسیاری از بیماریهای چشمی، قلبی، عروقی و عصبی با افزایش قند خون در ارتباط است، علاوه بر عوارض ناشی از بیماری مرض قند یا دیابت در حال افزایش است، بالا بردن دانش افراد در مورد این بیماری چه افرادی که مبتلا به این بیماری هستند و چه افرادی که در صدد پیشگیری از چنین بیماری هستند می‌تواند راهکار مناسبی برای پیشگیری از این بیماری و بالا بردن کیفیت زندگی افراد مبتلا باشد. این کتاب سعی

کرده است کلیه موارد و اطلاعات لازم که یک فرد مبتلا به دیابت باید بداند و یا افرادی که می‌خواهند این بیماری را بیشتر بشناسند در اختیار او بگذارد تا با شناخت بیشتر بیماری و مراقبت صحیح از خود بتواند از ابتلا به این بیماری یا پیشرفت آن جلوگیری کند، عوارض ناشی از آن را کاهش دهد و کیفیت زندگی خود را بالا ببرد.