

دیابت به زبان ساده

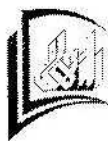
مؤلفان:

حسن پیلارام

مهدی سلیمانی منش

محمد قربانیور

محمود یزدانی امامقلی



انتشارات آذر نهان

۱۳۹۴

سرشناسه	: پیلارام، حسن، ۱۳۶۵-
عنوان و نام پدیدآور	: دیابت به زبان ساده / حسن پیلارام
مشخصات نشر	: تهران: راز نهان، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری	: ۱۷۰ ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۲۵۸-۵۴۸-۶
وضعیت فهرست نویسی	: فیپای مختصر
یادداشت	: فهرست نویسی کامل این اثر در نشانی: http://opac.nlai.ir قابل دسترسی است
شناسه افزودن	: مهدی سلیمانی منش، محمد قربانپور، محمود یزدانی امامقلی
شماره کتابشناسی ملی	: ۳۷۹۷۷۴۹

Email: raznahanbook@gmail.com
Raznahanbook.com

عنوان کتاب	 دیابت به زبان ساده
مولفان	 حسن پیلارام، مهدی سلیمانی منش، محمد قربانپور، محمود یزدانی امامقلی
ناشر	 راز نهان
لیتوگراف	 زاویه نور
صفحه آرا	 سیده صغری حیات الغیبی
شمارگان	 ۱۰۰۰ نسخه
نوبت چاپ	 اول ۱۳۹۴
قیمت	 ۱۲۰۰۰ تومان
ISBN: ۹۷۸-۶۰۰-۲۵۸-۵۴۸-۶	

فهرست مطالب

۹	مقدمه
۱۱	فصل اول: کلیاتی در مورد بیماری دیابت
۱۲	دیابت یا مرض قند چیست؟
۱۳	اهمیت بیماری
۱۵	اییدمیولوژی
۱۵	انواع بیماری دیابت
۱۶	دیابت نوع ۱
۱۶	دیابت نوع ۲
۱۷	دیابت دوران بارداری
۱۷	دیابت با علل متفرقه
۱۹	فصل دوم: دیابت نوع ۱
۲۰	دیابت نوع ۱
۲۰	علائم و نشانه‌های دیابت نوع ۱ چیست؟
۲۲	مدیریت دیابت نوع ۱
۲۲	آنچه که بیمار دیابت نوع یک باید از پزشک معالج خود بی‌رسد
۲۵	فصل سوم: دیابت نوع ۲
۲۶	دیابت نوع ۲
۲۷	راههای تشخیص دیابت نوع ۲
۲۷	علائم و نشانه‌های دیابت نوع ۲
۲۸	آنچه که بیمار دیابت نوع ۲ باید از پزشک معالج خود بی‌رسد
۲۸	درمان دیابت نوع ۲
۲۹	فصل چهارم: دیابت بارداری
۳۰	دیابت بارداری چیست؟
۳۱	علل دیابت بارداری
۳۲	عوارض دیابت بارداری
۳۶	چه کسانی و چه وقت باید از نظر دیابت بارداری بررسی شوند؟
۴۱	کنترل و درمان دیابت بارداری
۴۷	فصل پنجم: عوارض بیماری دیابت
۴۸	عوارض زودرس دیابت
۵۰	کاهش قند خون (هیپو گلیسمی):
۵۱	افزایش قند خون (هیپر گلیسمی)

عوارض بلند مدت (مزمن) دیابت : ۵۴

آسیب به چشم ۵۴

آسیب به کلیه ۵۵

آسیب به قلب و عروق ۵۸

آسیب به پا ۵۸

فصل ششم: پای دیابتی ۵۹

مراقبت از پاها در بیماران مبتلا به دیابت ۶۰

اصول کلی پیشگیری از بروز زخم پای دیابتی ۶۳

انتخاب کفش‌های مناسب ۶۸

حرکات ورزشی مناسب و سلامت پاها در بیماران دیابتی ۷۰

فصل هفتم: خودپایشی قندخون ۷۵

آزمون‌های مهم برای حفظ سلامتی بیماران دیابتی ۷۶

۱- هموگلوبین A1C ۷۶

۲- آزمایش قند ادرار ۷۷

۳- فشارخون ۷۸

۴- کلسترول LDL ۷۸

۵- میکروآلبومینوری ۷۹

۶- معاینه چشم ۷۹

۷- معاینه پاها ۸۰

سایر اقدامات برای حفظ سلامتی و پیشگیری از عوارض در بیماران دیابتی ۸۰

خود پایشی قند خون چیست؟ ۸۱

آشنایی با گلوکومتر ۸۲

مراحل پایش قندخون ۸۳

فصل هشتم: رژیم غذایی و دیابت ۸۵

رژیم غذایی و دیابت ۸۶

رژیم غذایی در بیماران دیابتی ۸۸

اهداف رژیم غذایی ۸۸

چاقی و اضافه وزن ۸۹

شاخص توده بدنی (BMI) ۸۹

راهنمای غذایی دیابتی‌ها، تقسیم بندی مواد غذایی و مقدار مورد نیاز آن‌ها در این راهنما ۹۰

اهمیت زمانبندی مناسب مصرف غذا ۹۳

جدول چراغ راهنمای انتخاب غذای سالم ۹۵

فصل نهم: ورزش و دیابت	۱۰۱
فواید فعالیت بدنی به طور منظم چیست؟	۱۰۲
نقش ورزش در پیش گیری از ابتلا به دیابت چیست؟	۱۰۳
ورزش و دیابت نوع ۱	۱۰۴
ورزش و دیابت نوع ۲	۱۰۴
اثرات ورزش چیست؟	۱۰۵
انتخاب فعالیت بدنی مناسب	۱۰۶
ورزش های قدرتی	۱۰۷
نکات مهم هنگام ورزش کردن کدامند؟	۱۰۹
پیاده روی ورزش انتخابی در دیابت	۱۱۱
ورزش و عوارض دیابت هیپوگلیسمی	۱۱۱
ورزش و عوارض دیابت هایپرگلیسمی	۱۱۲
۱- آسیب عروق شبکه چشم	۱۱۳
۲- آسیب اعصاب محیطی	۱۱۳
۳- آسی قلبی	۱۱۳
تحقیقات در زمینه ورزش و دیابت	۱۱۳
فصل دهم: انسولین و داروهای پایین آورنده قند خون	۱۱۷
انسولین	۱۱۸
انواع انسولین مورد استفاده کدامند؟	۱۱۸
جهت تشخیص نوع انسولین چه باید کرد؟	۱۱۸
اشکال مختلف انسولین کدامند؟	۱۱۹
ویال های انسولین قابل استفاده چگونه هستند؟	۱۱۹
شیوه نگهداری انسولین چگونه است؟	۱۲۰
قبل از تزریق انسولین رعایت چه نکاتی الزامی است؟	۱۲۱
سرنگ انسولین چه ویژگی هایی دارد؟	۱۲۲
انواع سرنگ انسولین کدامند؟	۱۲۳
چه نکاتی هنگام تزریق انسولین مهم هستند؟	۱۲۴
نواحی مجاز جهت تزریق انسولین کدامند؟	۱۲۴
مراحل تزریق انسولین چگونه است؟	۱۲۵
نحوه تزریق انسولین توسط بیماران دیابتی به چه صورت است؟	۱۲۷
روش های تزریق	۱۳۴
جهت کاهش درد هنگام تزریق انسولین چه باید کرد؟	۱۴۰
تزریق انسولین چه عوارضی دارد؟	۱۴۱
نکات مهم در تزریق انسولین	۱۴۱

۱۴۳	انواع داروهای پایین آورنده قند خون کدامند؟
۱۴۳	گلی بن گلامید
۱۴۴	مت فورمین
۱۴۴	آکاربوز
۱۴۵	پیوگلیتازون
۱۴۵	ریاگلینید
۱۴۷	فصل یازدهم: نحوه مراقبت از بیمار دیابتی
۱۴۸	دیابت و خانواده‌ها
۱۴۸	توصیه به اطرافیان بیمار
۱۵۰	کنترل دیابت کودکان و نوجوانان
۱۵۲	دیابت و مدرسه
۱۵۵	فصل دوازدهم: دیابت و یائسگی
۱۵۶	دیابت و یائسگی
۱۵۶	مشکلات زنان یائسه مبتلا به دیابت
۱۵۷	بهترین روش‌های مقابله با یائسگی در افراد دیابتی
۱۵۹	فصل سیزدهم: دیابت و مسافرت
۱۶۰	دیابت و مسافرت
۱۶۳	نگهداری و حمل انسولین در مسافرت
۱۶۵	فصل چهاردهم: گیاهان دارویی برای بیماران دیابتی
۱۶۶	گیاهان دارویی برای بیماران دیابتی
۱۶۹	منابع

در اثر عواملی همچون افزایش شیوع چاقی ناشی از شکل نادرست زندگی شهر نشینی و افزایش سن جوامع بشری، شیوع بیماری دیابت در جهان به سرعت رو به افزایش است و متأسفانه این افزایش در کشورهای در حال توسعه از جمله در کشور ما چشمگیرتر است، چنان که در حال حاضر حدود ۲۰۰ میلیون نفر در دنیا و بالغ بر ۳ میلیون نفر در ایران به این بیماری مبتلا هستند. مبتلایان به دیابت بیش از دیگران در معرض خطر بروز عوارضی مانند اختلالات بینایی، حملات قلبی - عروقی، قطع پا و یا نارسایی کلیوی قرار دارند. مطالعات اخیر نشان داده‌اند که با رعایت برنامه غذایی سالم (اعتدال در مصرف غذا) و داشتن فعالیت فیزیکی منظم، کنترل دقیق قند خون (با مصرف داروهای خوراکی و یا انسولین)، فشار خون و سطح چربی‌های خون، از بروز بسیاری از این عوارض جلوگیری می‌شود و بدین طریق بیماران دیابتی می‌توانند از یک زندگی سالم و طول عمر طبیعی بهره‌مند گردند. لذا در کشور ما همانند بسیاری از کشورهای دیگر برنامه‌های آموزشی مبسوطی برای ارتقاء سطح آگاهی افراد جامعه نسبت به جنبه‌های مختلف دیابت در حال اجرا هستند خواننده عزیز اکنون که این کتاب را پیش رو دارید ممکن است به بیماری دیابت مبتلا باشید و یا در خانواده و نزدیکان فرد مبتلا به دیابت را داشته باشید هدف از نوشتن این کتاب این بوده است که بتوانیم اطلاعاتی در زمینه بیماری دیابت، انواع آن و روش‌های پیشگیری و درمان با اولویت خود مراقبتی در اختیار کسانی باشند که بتوانند بر عوارض بیماری فائق آیند و زندگی سالم بهره‌مند شوند آنچه مهم است این است که مبتلایان به دیابت بدانند که دیابت بیماری نیست که کاملاً بهبود بیابد فقط اصلاح شیوه زندگی در پیشگیری از عوارض زودرس آن و در نتیجه ناتوانی نقش مهمی دارد دیابت شبکه در هم پیچیده از عوامل خطرزای محیطی و ژنتیک با آسیب‌های گوناگون در اعضای مختلف بدن است که با گروه وسیعی از بیماری‌ها مرتبط می‌باشد. اگر چه موفقیت‌های گوناگونی در درمان دیابت صورت گرفته ولی داشتن راهنمای عملی دقیق و پیشرفته و قابل اجرا که بتواند در پیشگیری از عوارض دیابت کمک کننده باشد و از نظر اقتصادی نیز مقرون به صرفه باشد حائز اهمیت است و ما به دنبال آن هستیم که با ارائه روش‌های ساده از ابتدای به عوارض ناگوار دیابت با خود مراقبتی پیشگیری کنیم زیرا یقیناً همه می‌دانیم که پیشگیری مقدم بر درمان است