

ترجمه و چاپ در ایران، تحت امتیاز
انتشارات وایلی توسط انتشارات آوند دانش

WILEY

دیابت

FOR
DUMMIES®

نوشته‌ی دکتر الن ال. روبین

برگردان: دکتر یوسف شفقتی



آوند دانش

سرشناسه: روبین، الن. Rubin, Alan L.

عنوان و نام پدیدآور: دیابت / For Dummies / نوشته‌ی الن ال. روبین؛ برگردان یوسف شفق‌تی.

مشخصات نشر: تهران: آوند دانش، ۱۳۹۴.

مشخصات ظاهری: ۱۲۰ ص: جدول، نمودار؛ ۲۱/۵ × ۱۴/۵ س.م.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۰۲۲-۷۳-۳

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

یادداشت: کتاب حاضر ترجمه‌ی بخش‌هایی از کتاب "Diabetes For Dummies, 4th. ed, c2012" است.

موضوع: دیابت -- به زبان ساده

شماره افزوده: شفق‌تی، یوسف، مترجم

رده‌بندی کنگ: ۱۳۹۴ د ۹/۴/۶۶۰ RC

رده‌بندی یو.ی: ۶۱۶.۲

شماره کتابشناسی: ۴۱۶۶۴۷۵



آوند دانش

دیابت

نوشته‌ی دکتر الن ال. روبین

برگردان: دکتر یوسف شفق‌تی

طراحی گرافیک: استودیو آوند دانش

تاریخ انتشار: بهار ۱۳۹۵ - چاپ اول

شمارگان: ۲۰۰۰ جلد

لیتوگرافی: ترام‌نگار

چاپ و صحافی: گل‌آذین

نشانی ناشر: ابتدای خیابان پاسداران، خیابان ناطق نوری، بن‌بست طلایی، پلاک ۴

مرکز بخش: میدان انقلاب، خیابان جمالزاده، کوچه دعوتی، شماره ۱۲

صندوق پستی: ۱۹۵۸۵/۶۷۳

تلفن: ۲۲۸۹۳۹۸۸ نمابر: ۲۲۸۷۱۵۲۲ تلفن مرکز بخش: ۶۶۵۹۱۹۰۹

شابک: ۹۷۸۶۰۰۷۰۲۲۷۳۳

قیمت: ۱۰۰۰۰ تومان

کلیه حقوق این کتاب نزد ناشر محفوظ است

سخن مترجم

مجله علمی-پژوهشی دانش پزشکی، زمستان ۱۳۹۸، ۱۹(۴): ۱-۱۰

بیماری دیابت یکی از مشکلات مزمن است که تقریباً ۱۰ درصد افراد را در سنین مختلف دچار می‌کند. این بیماری با ویژگی‌ها و انواع مختلف در کودکان و بزرگسالان بروز می‌کند.

فردی که در سنین کودکی یا نوجوانی مبتلا به دیابت نوع دوم است که در بعضی خانواده‌ها افراد متعدد با وراثت غالب اتوزیمی به آن دچار می‌شوند. نوع اول اغلب، کودکان را درگیر می‌کند، ارثی نیست و علت آن دقیقاً معلوم نیست، ولی به احتمال قوی یک بیماری خودایمنی است. خود من نیز بیش از سه دهه است که به دیابت نوع اول مبتلا هستم و با مشورت با همکاران متخصص از ابتدای درمان، با انسولین استفاده کرده‌ام. اگرچه تلاش‌م بر این بوده که گلوکز خود را در حد قابل قبول نگه دارم، ولی به تیرس بالا دچار بعضی از عوارض چشمی و عصبی این بیماری شده‌ام.

متخصص کودکانم، بیماری دیابت آشنایی کامل و دقیق دارم، ولی به‌رغم این شناخت، در این کتاب به نکاتی حیاتی برخورد می‌کنم که برای آشنا و روشن نبود.

سبک نگارش کتاب به گونه‌ای است که برای عموم مردم و هر آنکه خواندن می‌داند، قابل فهم است. کتاب حاضر در ۸ فصل نگارش شده است.

بعد از مقدمه، فصل اول کتاب به کشف حقایق در مورد دیابت پرداخته و مفهوم پیش‌دیابت، تأثیر دیابت بر بدن انسان، کنار آمدن با ابتلا به دیابت، کیفیت زندگی و مقابله با شرایط بحرانی را توضیح داده است. در این فصل به نکات مهم اثرات سوء است؛ از آشنایی با نقش گلوکز گرفته تا نحوه‌ی بررسی و آزمایش و تشخیص دیابت و تنظیم گلوکز خون در بدن و به دنبال آن واکنش روانی افراد مبتلا به دیابت را بررسی می‌کند. مانند، انگار، است، عصبانیت، عبور از افسردگی، حفظ کیفیت زندگی و اهمیت مهار بیماری.

فصل ۲، طبقه‌بندی دیابت را شرح می‌دهد. مباحث این فصل به جدی گرفتن سلات این معده و مقایسه‌ی دیابت نوع اول و دوم می‌پردازد و به دنبال آن دیابت دوران بارداری و سایر علل دیابت را بررسی می‌کند. در این فصل، به‌خصوص توجه به وزن بدن و پیشگیری از چاقی توضیح داده شده است.

در فصل بعدی به اندازه‌گیری گلوکز با روش‌های مختلف به‌ویژه توجه به هموگلوبین A1c اشاره می‌شود. علاوه بر گلوکز، آزمایش چربی‌ها و کلسترول و معاینه‌ی چشم، کلیه و پاها برای پیشگیری از عوارض دیابت در آن‌ها تشریح می‌شود. در فصل ۴ داروهای مختلفی که

برای درمان دیابت به صورت خوراکی و تزریق انسولین موجود است، مفصلاً توضیح داده شده و داروهایی که در تجربه‌ی نگارنده‌ی کتاب ارجح است، شرح داده می‌شود.

در فصل بعد، استفاده از انسولین به طور کامل توضیح داده شده و روش‌های مختلف با هم مقایسه می‌شود. تزریق انسولین با قلم مخصوص، همچنین رساندن انسولین به بدن با تزریق‌کننده‌ی جت و نحوه‌ی استفاده از پمپ بیرون از بدن، تشریح می‌شود.

در فصل بعدی به رژیم غذایی افراد دیابتی پرداخته شده است. چند کیلوکالری، چه میزان کربوهیدرات، پروتئین و چربی و چه نوعی از آن‌ها را باید مصرف نمایند. همچنین نیازهای غذایی مبتلایان به دیابت نوع اول و دوم و توجه به کاهش وزن دقیقاً توضیح داده شده است.

در فصل ۷، اهمیت فعالیت جسمانی و برنامه‌ریزی برای ورزش منظم به منظور جلوگیری از بیماری‌های عروق بزرگ به خصوص در پاها پرداخته شده است. در فصل پایانی نیز، ده راه برای مهار دیابت و صیقل دادن است که نکات مهم در آن عبارت‌اند از: نظارت دائمی بر تغییرات گلوکز خون، سبکی و شیخ و ورزش منظم، نگاه به آینده و حفظ اعتماد به نفس و مراقبت از سلامت چشم‌ها و پاها.

تصور می‌کنم که هر دیابتی باید یک بار از این کتاب را پیش رو داشته باشد و مرتب به آن رجوع و توصیه‌های آن را موبه‌سو اجرا کند.

دکتر یوسف شفق‌تی

متخصص بیماری‌های کودکان و ژنتیک بالینی

فهرست مطالب

۱	مقدمه.....
۲	درباره‌ی این کتاب.....
۳	قوانین رعایت‌شده در این کتاب.....
۳	صورات خنده‌دار.....
۳	نمادها، به‌کاررفته در این کتاب.....
۴	مقدمه بعدی.....
۵	فصل ۱: کتاب حقایق در مورد دیابت.....
۵	شما تنها نیستید.....
۶	تشخیص پیش‌دیابت.....
۷	تأثیرات دیابت بر بدن انسان.....
۷	آشنایی با نقش گلوکز.....
۸	آزمایش دیابت.....
۹	تنظیم طبیعی گلوکز در بدن انسان.....
۱۰	به‌هم‌خوردن تنظیم گلوکز.....
۱۱	واکنش روانی انسان به اعلام تشخیص دیابت.....
۱۱	انکار واقعیت.....
۱۲	عصبانیت.....
۱۳	تلاش برای خریدن فرصت بیشتر.....
۱۴	عبور از افسردگی.....
۱۴	حفظ کیفیت زندگی.....
۱۴	اهمیت مهار بیماری.....
۱۵	تأثیر (حداقلی) درمان با انسولین.....
۱۶	سایر عوامل مؤثر در کیفیت زندگی.....
۱۷	نتیجه‌گیری.....
۱۷	وقتی نمی‌توانید با بیماری کنار بیایید.....

فصل ۲: شناخت انواع دیابت ۱۹

۱۹	آشنایی با جناب لوزالمعده.....
۲۰	دیابت نوع اول.....
۲۱	تشخیص علائم دیابت نوع اول.....
۲۲	بررسی علل ابتلا به دیابت نوع اول.....
۲۳	ابتلا به دیابت نوع اول.....
۲۳	پیشگیری از دیابت نوع اول.....
۲۴	دیابت نوع دوم.....
۲۵	علائم دیابت نوع دوم.....
۲۷	ابتلا به دیابت نوع دوم.....
۲۸	باورهای نادرست در مورد دیابت نوع دوم.....
۲۹	ابتلا به دیابت نوع دوم.....
۲۹	پیشگیری از دیابت نوع دوم.....
۳۱	دیابت دوره‌ی بارداری.....
۳۲	انواع دیگر دیابت.....
۳۲	دیابت به دلیل از بین رفتن پانکراس در لوزالمعده.....
۳۳	دیابت به دلیل وجود مازاد انسولین.....
۳۳	دیابت به دلیل سایر بیماری‌ها.....
۳۳	ابتلا به دیابت به دلیل درمان هورمون‌های سارکوماها.....
۳۴	دیابت به دلیل استفاده از سایر داروها.....

فصل ۳: پایش گلوکز و سایر آزمایش‌ها ۳۵

۳۵	آزمایش‌های لازم برای حفظ سلامت.....
۳۶	آزمایش گلوکز خون.....
۳۷	دوره‌های زمانی آزمایش‌ها.....
۳۸	نحوه‌ی انجام آزمایش.....
۴۰	انتخاب دستگاه آزمایش گلوکز خون.....
۴۱	پایش گلوکز خون در طول زمان: هموگلوبین A1c.....
۴۳	آزمایش کلیه: میکروآلبومینوری.....
۴۳	بررسی وضعیت چشم بیمار.....
۴۴	معاینه‌ی پاها.....
۴۵	اندازه‌گیری کلسترول و سایر چربی‌ها.....
۴۸	اندازه‌گیری فشارخون.....

۴۹	اندازه‌گیری وزن و شاخص توده‌ی بدنی
۴۹	آزمایش کتون
۵۰	آزمایش پروتئین واکنشی سی
۵۱	فصل ۴: بررسی داروهای خوراکی
۵۱	سولفونیل اوره‌ها
۵۴	آشنایی با متفورمین
۵۵	بازدارنده‌های آلفا گلو کوسیداز
۵۶	رفی تiazolidinediones ها
۵۶	روزیگلیتازون
۵۸	تازون
۵۸	معدنی میگلیدها
۵۹	دیتیپید
۵۹	ناکسیر
۶۰	بازدارنده‌ی دی پی پی ۴
۶۱	داروهای تزریقی نوز
۶۳	استفاده از سایر داروها
۶۳	پرهیز از تداخل داروها
۶۷	فصل ۵: استفاده از انسولین
۶۷	بررسی انواع انسولین
۷۰	استفاده از سرنگ
۷۳	انسولین درمانی شدید
۷۵	بررسی سایر روش‌های رساندن انسولین به بدن
۷۵	رساندن انسولین با قلم مخصوص
۷۵	رساندن انسولین به بدن با استفاده از تزریق کننده‌ی جت
۷۶	رساندن انسولین به بدن با پمپ بیرون از بدن
۷۹	فصل ۶: نگاهی به رژیم غذایی افراد دیابتی
۷۹	اولویت دادن به مجموع کالری جذب شده
۸۱	کربوهیدرات‌ها
۸۳	پروتئین‌ها
۸۵	چربی‌ها
۸۷	تامین ویتامین‌ها، مواد معدنی و آب مورد نیاز بدن

۸۷	مصرف جایگزین‌های قند
۸۸	تغذیه‌ی صحیح در بیماران مبتلا به دیابت نوع اول
۸۹	تغذیه‌ی صحیح در بیماران مبتلا به دیابت نوع دوم
۹۰	کاهش وزن
۹۱	انواع رژیم غذایی
۹۱	اصلاح عادت‌ها

فصل ۷: برنامه‌ریزی برای ورزش منظم

۹۳	از روی میل بلند شوید: چرا ورزش کردن مهم است
۹۴	له‌گیری از بیماری عروق بزرگ
۹۴	سازوکار مکانیکی بدن هنگام ورزش
۹۴	بهره‌مندی از مزایای ورزش
۹۵	ورزش کردن و مبتلا شدن به دیابت
۹۶	ورزش کردن در بیماران مبتلا به دیابت نوع اول
۹۷	ورزش کردن در بیماران مبتلا به دیابت نوع دوم
۹۷	تعیین میزان مناسب ورزش
۹۷	زحمّت به اندازه
۹۸	تحرک بدنی متعادل را هدف خود قرار دهید
۹۹	انتخاب ورزش مناسب
۱۰۱	پیاده‌روی در روز: ده‌هزار قدم

فصل ۸: ده راه برای مهار دیابت

۱۰۳	نظارت دقیق
۱۰۴	رعایت دقیق رژیم غذایی
۱۰۴	بشتکار در آزمایش دادن
۱۰۵	ورزش کردن با شور و اشتیاق
۱۰۵	ز گهواره تا گور دانش بجوی
۱۰۶	استفاده‌ی دقیق از داروهای تجویزی
۱۰۶	نگرش صحیح
۱۰۷	برنامه‌ی پیشگیرانه
۱۰۸	مراقبت جدی از پاها
۱۰۸	مراقبت‌های ضروری چشم

مقدمه

چه چیز دیابت آن را به موضوعی خواندنی تبدیل می‌کند؟ مگر دیابت نوعی بیماری مثل بقیه‌ی بیماری‌ها نیست؟ البته که همین‌طور است و کسانی که در قرن ۲۱ به این بیماری مبتلا شوند، خوشبخت‌ترین دیابتی‌های طول تاریخ خواهند بود.

یادستان پزشکی افتادم که به بیمارش تلفن زد تا او را از نتیجه‌ی آزمایش خودش باخبر کند. پزشک مزبور مکالمه‌ی خود را با این جمله آغاز کرد: «براتون هم خبر بد دارم، هم خبر بدتر.»

بیمار: «ان داد بی‌...»، «آقای دکتر! خبر بدتون چیه؟!»

پزشک: «آزمایش‌های من می‌ده که فقط ۲۴ ساعت زنده می‌مونید.»

بیمار: «یعنی خبر بدتون اینم بهم دارین؟!»

دکتر: «بله قربان! از دیروز هر کجا نگر زدم نتونستم پیداتون کنم!»

مبتلایان به دیابت کمابیش یک نسخه برای جلوه‌گری از عوارض بلندمدت بیماری خود وقت دارند. به یک تعبیر، تشخیص ابتلا به این بیماری می‌تواند برای فرد مبتلا، به‌نوبه‌ی خود هم خبر خوبی باشد، هم خبر بدی. خبر بد از آن جهت که در حال خبر ابتلا به یک بیماری است و چه بسا می‌شد که هرگز گریبان انسان را نخیزد؛ اما خبر بدی هم هست چون اگر ابتلا به دیابت باعث شود که انسان سبک زندگی‌اش را اصلاح نکند، از آنکه جلوی عوارض و گرفتاری‌های بعدی این بیماری را خواهد گرفت، عمر طولانی‌تری پرباری‌تری هم خواهد داشت.

اصلاً جای تعجب نیست که بعضی وقت‌ها بیمار دیابتی حوصله‌ی شنیدن کردن بر سر بیماری‌اش را نداشته باشد؛ اما پژوهش‌های علمی ثابت کرده‌اند که برخورد مبتلایان با هر بیماری‌ای که دست به گریبانش باشد، فواید مسلمی برای او به ارمغان خواهد آورد. ما هم گفته‌اند بخند تا دنیا به رویت بخندد! گذشته از این، وقتی چاشنی طنز و خنده را به هر درسی بیفزاییم، از آن درس هم بیشتر یاد می‌گیریم و هم بهتر.

اگر شما به دیابت مبتلایید و در فرایند مراقبت و درمان خود تجربه‌ی طنزآمیزی داشته‌اید، نویسنده‌ی این کتاب را هم قرین لطف خویش کنید و تجربه یا خاطره‌ی شاد و شیرین را با وی هم در میان بگذارید. مقصود صاحب این قلم از توسل به طنز در توصیف گرفتاری‌های مبتلایان به دیابت، دست‌کم گرفتن رنج‌ها و سختی‌هایشان نیست؛ بلکه برعکس، نویسنده می‌خواهد نشان دهد ابتلا به دیابت زندگی انسان را به جهنم تبدیل نمی‌کند تا شاید از این

رهگذر، سایه‌ی سنگین نگرانی و ناامیدی ناشی از ابتلا به چنین بیماری مزمنی را از زندگانی افراد دیابتی برداید.

تاکنون بسیاری از مبتلایان به دیابت داستان دست‌وپنجه نرم کردن‌شان با بیماری مذکور را برای این نویسنده روایت کرده و به وی فرصت داده‌اند که در شادمانی‌ها و تلخ‌کامی‌هایشان شریک باشد. یکی از خواندنی‌ترین این روایات مربوط به بانویی کانادایی به نام آندریاست:

دختر سه‌ساله‌ی من اخیراً دچار دیابت نوع اول شده و در این مدت بسیار به ما سخت گذشته است. برادرم و همسرش [نسخه‌ی انگلیسی] کتاب دیابت For Dummies را برایم خریدند تا شاید بتوانند از این طریق کمی به من کنند. یک روز دخترم جلد خوش‌آب و رنگ این کتاب را دید و از من پرسید که دارم چه می‌خوانم. جواب دادم دیابت برای من بدی است. بلافاصله پس از آنکه این کلمات به زبانم جاری شد، از گفتنی‌های خوب پسندیدم چون ترسیدم این تصور در او ایجاد شود که فقط آدم‌ها مبتدی هستند. قولی بی‌دست‌وپا به دیابت مبتلا می‌شوند. پس فوراً اضافه کردم: «مبتدی منم.» بدون لحظه‌ای درنگ از من پرسید: «یعنی منم یا نه؟»

داستان به همین جا ختم نمی‌شود. روزی دخترم روی کاناپه‌ی اتاق نشیمن استراحت می‌کرد. ناگهان سرش را به سمت من چرخاند و گفت: «دیگه دلم نمی‌خواد دیابتی باشم.» درماندگی جواب دادم: «می‌دونم عزیزم! منم دلم نمی‌خواد تو دیابتی باشی! بعد سعی کردم به او توضیح دهم که تا آخر عمر دیابت با او خواهد ماند. بجای آنکه به ناگهانی نگران از من پرسید: «تو هم تا آخر عمرت مبتلا می‌شوی؟»

قبول دارم که داستان غم‌انگیزی است، ولی مطمئنم با من هم اتفاق مشابهی می‌افتد. من همیشه باید به نیمه‌ی پر لیوان نگاه کرد. در غیر این صورت همه چیز به زودی به تاریکی می‌افتد. ما آدم‌ها تاکنون زیر بار سهمگین مشکلات زندگی به زانو درآمده بودیم.

درباره‌ی این کتاب

لازم نیست تکتک صفحات این کتاب را از آغاز تا انجام بخوانید، اما اگر در مورد دیابت چیز زیادی نمی‌دانید، مطالعه‌ی این کتاب می‌تواند شروع خوبی برایتان باشد. کتاب حاضر به‌خصوص برای افراد دیابتی، مرجع خوبی برای کسب اطلاعات کاربردی و مفید خواهد بود.

تازه‌ترین اخبار و اطلاعات علمی مربوط به بیماری دیابت با زبانی ساده در این کتاب به شما تقدیم شده است. منابع دیگری هم به شما معرفی شده است تا اگر روزی مطالب کتاب حاضر کهنه شد، بدانید که برای روزآمد کردن اطلاعات خود به چه منابعی رجوع کنید.

قواعد رعایت‌شده در این کتاب

همه‌ی درس‌های ناشی از دیابت به قند خون برمی‌گردد. قند انواع مختلفی دارد. به همین دلیل پزشکان در استفاده از کلماتی مثل گلوکز و قند دقت می‌کنند و آن‌ها را به‌جای هم به کار نمی‌برند. در سرتاسر کتابی که پیش روی شماست از کلمه‌ی گلوکز استفاده کرده‌ام، نه قند. هر آنکه قلم این نویسنده ناخواسته لغزشی مرتکب شده باشد.

تصورات خنده‌دار

در این کتاب بیش از آن است که شما چیزی درباره‌ی بیماری دیابت نمی‌دانید؛ پس هرگز با اصطلاحی روبه‌رو نخواهید شد که در مورد آن توضیح نداده باشم یا قبلاً با آن آشنا نشده باشید. برای کسانی که پندار ویزی درباره‌ی دیابت نمی‌دانند هم توضیحات اضاف‌های در هر مبحث گنجانده‌ام. اگر در پی موضوع خاصی هستید، می‌توانید فقط مبحث مربوط به همان موضوع را مطالعه کنید، البته مطالب اضافی کتاب برجسته شده‌اند تا به‌آسانی برای خواننده قابل‌شناسایی باشند.

نمادهای به‌کاررفته در این کتاب

این نمادها ناظر به مطالبی هستند که ۱. دانستن‌شان ضروری است، ۲. دانستن‌شان به شما توصیه می‌شود، ۳. مطالبی هستند که مطالعه‌شان خیار ضرورت ندارد، هرچند که به‌نوبه‌ی خود اطلاعات جالبی دربردارند.

دانستن مطالب ذیل این نماد ضروری است و باید آن‌ها را با دقت مطالعه کنید.



این نماد در جاهایی به‌کاررفته که بهتر است به پزشک معالج خود مراجعه کنید (برای مثال، در مواقعی که گلوکز خون شما بسیار بالا رفته یا لازم است آزمایش خاصی از شما گرفته شود).



این نماد ناظر به مطالب مهمی است که دانستن‌شان از اتلاف وقت و نیروی شما جلوگیری خواهد کرد.



این نماد در مورد مشکلاتی که به‌طور بالقوه سر را هتان است به شما هشدار می‌دهد (برای مثال، وقتی یکی از عوارض جانبی دبابت به‌درستی درمان نشده باشد).



مقصد بعدی

اینکه مطالعه‌ی این کتاب را از کجای آن شروع کنید کاملاً بستگی به اولویت‌هایتان دارد. می‌توانید تمام کتاب را از اول تا آخر بخوانید یا فقط به مباحث مورد نیازتان رجوع کنید. اصلاً چه‌بسا ترجیح بدهید که تنها مطالبی را بخوانید که برایتان جالب است یا پاسخ سؤال‌هایتان را می‌دهد.

اگر به اطلاعاتی فراتر از مطالب کتاب حاضر نیاز دارید - از عوارض این بیماری گرفته تا راه دبابت - راه تغییر سبک زندگی - نسخه‌ی کامل این کتاب را که فعلاً به زبان انگلیسی قابل‌دسترسی است به انتشارات آوند دانش سفارش دهید.

به قول ما، هر چه هدیه‌ای به من می‌داد چنین داعی می‌کرد، امیدوارم در نهایت سلامت و دل خوش را این‌بار به‌رهه ببرید.