

حاجی زینعلی ، علی محمد، ۱۳۴۴-

دیابت و بیماریهای قلبی / تألیف علی محمد حاجی زینعلی ؛ کارشناس ترجمه امین
مختاری ، رامین آذر بهرام ؛ ویراستار مریم حاجی زینعلی ؛ [تهیه کننده] مؤسسه سلامت
قلب [تهران] - تهران : آفتاب گرافیک ، ۱۳۸۵ .

۲۲ ص: مصور - - (سری کتاب های آموزشی بیماران بر اساس توصیه های انجمن
قلب آمریکا و اروپا)

۳۰۰۰ ریال : ISBN 964-8973-09-7

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا .

۱. قلب - بیماریها. ۲. دیابت ، الف. مختاری ، امین . مترجم . ب. آذر بهرام ، رامین ، ۱۳۲۷ .
- مترجم . ج. مؤسسه سلامت قلب تهران . د. عنوان .

۶۱۶/۱۲ RC ۶۸۲ / ج ۱

کتابخانه ملی ایران ۹۸۷ - ۸۵



مؤسسه سلامت
قلب تهران

- دیابت (مرض قند) و بیماری های قلبی
- تألیف : دکتر علی محمد حاجی زینعلی
- کارشناس ترجمه : دکتر امین مختاری - دکتر رامین آذر بهرام
- کارشناس فنی : فتنه امینی
- طراح و گرافیست : راحله حاجی محمدی
- ویراستار : مریم حاجی زینعلی
- چاپ اول : بهار ۱۳۸۵
- تعداد : ۵۰۰۰ نسخه
- شابک : ۷-۰۹-۸۹۷۳-۹۶۴
- ناشر: انتشارات آفتاب گرافیک ۵۰-۸۸۷۰۹۳۴۸
- قیمت : ۴۰۰ تومان

- کلیه حقوق برای مولف و مؤسسه سلامت قلب محفوظ است
- تهیه : مؤسسه سلامت قلب تلفکس : ۸۸۰۰۵۹۰۵
- آدرس : تهران - کارگر شمالی - نرسیده به جلال آل احمد
- کوچه شهید شکراله - پلاک ۵ - واحد ۷

صندوق پستی: ۱۵۴۷-۱۴۳۹۵ www.salamatghalb.com



۱ مقدمه

۳ بیماری دیابت شیرین چیست ؟

چگونه مقاومت به انسولین ، دیابت و بیماری قلبی عروقی به هم ارتباط می یابند ؟ ۴

چگونه می توان خطر بیماری قلبی و سکته مغزی را کاهش داد ؟ ۵

از سایر عوامل خطر سکته مغزی چه می دانید ؟ ۹

چگونه می توان دیابت را کنترل کرد ؟ ۱۳

دانستنی هایی از تغذیه ۱۴

برای کاهش قابل توجه وزن چه می توان کرد ؟ ۱۶

نکته هایی که باید پیش از افزایش فعالیت فیزیکی بدانیم ... ۲۰

چگونه می توان فعالیت فیزیکی بیشتری انجام داد ؟ ۲۱

مقدمه

دیابت بیماری بسیار خطرناکی است و در صورت عدم درمان، باعث به وجود آمدن عوارض وخیم فراوانی مانند بیماری قلبی، سکته مغزی، نابینایی، بیماری‌های کلیوی، دستگاه اعصاب و قطع شدن اندام‌ها می‌شود.

برای آگاهی بیشتر، کافی است به آمار و اطلاعات زیر توجه کنید:

- دیابت سالانه به طور مستقیم یا غیر مستقیم باعث مرگ هزاران نفر می‌گردد.

- با وجود آنکه میزان قند خون افراد دیابتی تحت کنترل می‌باشد، ولی خطر بیماری عروق کرونر به اندازه‌ای افزایش می‌یابد که می‌تواند منجر به حمله و ایست ناگهانی قلبی شود. به همین ترتیب خطر سکته مغزی و بیماری عروق محیطی - شریان‌های دست و پا - نیز بالا می‌رود.

- میزان مرگ و میر در اثر بیماری قلبی و خطر سکته مغزی در افراد دیابتی دو تا چهار برابر افراد غیر مبتلاست. به علاوه خطر نارسایی قلبی، شدت بیماری قلبی و سایر عوارض نیز در این بیماران بیشتر است.

- حدود یک سوم مبتلایان به دیابت از بیماری خود بی‌خبرند و نیمی دیگر هم مبتلا به پیش دیابت هستند. این حالت خطر ابتلا به بیماری قند را به شدت و خطر عارضه‌های قلبی را تا ۵۰ درصد افزایش می‌دهد.

- از آن جایی که اعصاب حسی در افراد دیابتی آسیب می‌بیند، حمله‌های قلبی بدون درد، با شیوع بیشتری روی می‌دهند. تشخیص این نوع حمله‌ها بسیار دشوار است. به طور اصولی حمله‌های قلبی در افراد دیابتی مرگ‌بارتر است.

• دیابت، میزان کلسترول خوب (HDL) را کاهش و مقدار تری گلیسیرید را افزایش می دهد. میزان کلسترول بد (LDL) در افراد مبتلا به دیابت، بیشتر از اندازه ی طبیعی است. برآیند این اثرها خطر بیماری قلبی و سکتة مغزی را بالا می برد.

• حدود ۹۰ درصد افراد مبتلا به دیابت، دچار اضافه وزن یا چاقی هستند و بسیاری از آنها تحرک فیزیکی زیادی ندارند.

• ۶۰ تا ۶۵ درصد بیماران دیابتی همزمان مبتلا به افزایش فشار خون هم هستند.

این عامل ها موجب افزایش تصاعدی خطر بیماری قلبی و سکتة مغزی می شوند. اگر مبتلا به دیابت هستید، شناختن نشانه های هشدار دهنده ی حمله قلبی و سکتة مغزی و آگاهی از راه های مقابله با آنها در صورت وقوع، دارای اهمیت حیاتی است.

بنابراین در صورتی که در معرض ابتلا به بیماری قلبی یا در سنین بروز آن می باشید حتما قند خون خود را هم اندازه گیری نمایید.

هم چنین اگر مبتلا به مرض قند گشته اید آموزش های این کتاب را درباره کنترل سایر عوامل خطر بیماری های قلبی جدی بگیرید. امیدواریم که با مطالعه و به کارگیری این روش ها علاوه بر کنترل قند خون، مراقب سلامتی قلب خود نیز باشید.

دکتر علی محمد حاجی زینعلی

متخصص قلب و فوق تخصص بالن آنژیوپلاستی

عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران