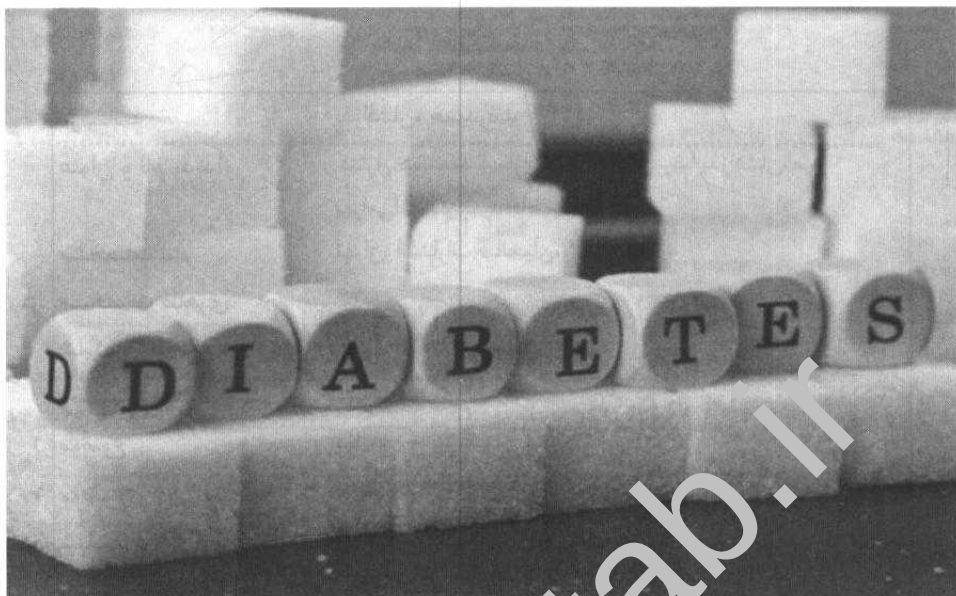




کنترل هوشمندانه بیماری دیابت

دکتر حمید رضا بنزازیان

فوق تخصص غدد درون ریز و متابولیسم

دکتر امیر بهرامی احمدی

پزشک دیابت و استادیار دانشگاه علوم پزشکی ایران

دکتر فاطمه موسوی

پزشک دیابت



فهرست مطالب

مقدمه ۹

فصل اول

دیابت به زبان ساده (معرفی، دسته بندی و درمان دیابت).....	۱۱
بیماری دیابت چیست؟.....	۱۲
دیابت در ایران و جهان.....	۱۳
وضعیت پیش دیابت چیست؟.....	۱۶
علائم و نشانه های دیابت.....	۱۷
انواع بیماری دیابت.....	۱۸
دیابت نوع اول.....	۱۹
دیابت نوع دوم.....	۲۰
دیابت بارداری.....	۲۱
چرا باید بیماری دیابت را درمان کرد؟.....	۲۲
چه متخصصانی عضو تیم درمانی دیابت هستند؟.....	۲۳
داروهای خوراکی کاهنده قند خون.....	۲۶
چگونگی تزریق قلم انسولین.....	۳۱
تنظیم مقدار انسولین و تزریق.....	۳۲
محتوی ویال انسولین چیست؟.....	۳۳
نکات مهم برای تزریق انسولین.....	۳۴
کاهش قندخون (هیپوگلیسمی) چیست؟.....	۳۴
کنترل قند خون توسط بیمار چه اهمیتی دارد؟.....	۳۵
تزریق انسولین چه عوارضی دارد؟.....	۳۶
با کنترل هیجانات و عواطف خود، بیماری دیابت خود را هوشمندانه کنترل نمایید.....	۳۸
غدد درون ریز شما، هوشمند هستند.....	۳۹
هیجانات شما هورمون ها را کنترل می کنند.....	۳۹

فصل دوم

تغذیه و دیابت (آموزش رژیم غذایی، دیابت و چاقی)..... ۴۱

۴۲..... تغذیه سالم و مورد تأیید در دیابت

۴۵..... آموزش رژیم غذایی دیابتی

۴۵..... اصول صحیح غذایی در دیابتی ها

۴۶..... دیابت و چاقی

فصل سوم

فعالیت فیزیکی و دیابت (اثرات ورزش، انتخاب فعالیت ورزشی مناسب)..... ۴۹

۵۰..... فعالیت فیزیکی و ورزش بیشتر را تجربه کنید

۵۱..... اثرات فعالیت ورزشی مزاجه به آن

۵۲..... انتخاب فعالیت مناسب

۵۳..... حرکات هوازی

۵۵..... ورزشهای قدرتی

۵۵..... حرکات کششی

۵۶..... نکات مهم در برنامه ریزی ورزشی

۵۷..... اقدامات لازم قبل از شروع به ورزش کدامند؟

۵۸..... فعالیت بدنی در بیماران مبتلا به دیابت نوع اول

۶۰..... فعالیت بدنی در بیماران مبتلا به دیابت نوع دوم

۶۰..... بررسی میزان قندخون قبل از انجام فعالیت های ورزشی

۶۱..... واریسی پاها قبل و بعد از ورزش کردن

۶۱..... نکات مهم هنگام ورزش کردن کدامند؟

۶۱..... اهمیت تکرار حرکات ورزشی چیست؟

فصل چهارم

دیابت و بیماری های قلبی عروقی..... ۶۳

۶۴..... دیابت و بیماریهای قلبی و عروقی

۶۶..... نشانه های مهم بیماری قلبی

۶۶..... حوادث عروقی مغز (سکته های مغزی)

عوامل آسیب رسان به قلب و عروق ۶۷

اصول اولیه کنترل بیماری های قلبی عروقی در دیابت ۶۷

فصل پنجم

نوروپاتی دیابتی (معرفی و درمان نوروپاتی و کنترل پای دیابتی) ۷۱

نوروپاتی دیابتی چیست؟ ۷۲

علل ایجاد کننده نوروپاتی در بیماران دیابتی ۷۲

علائم نوروپاتی دیابتی چیست؟ ۷۲

انواع نوروپاتی دیابتی و تشخیص و درمان ۷۳

مراقبت از پای دیابتی ۷۴

غدد درون ریز شما شامل تیروئید، تخمدان ها، بیضه ها، غده لوزالمعده و غدد فوق کلیوی هستند. غده هیپوفیز به عنوان کنترل کننده هورمون های تیروئید، آدرنال، بیضه ها و تخمدان ها بوده و با هیجانات نیز ارتباط دارد. در مغز سیستمی به نام سیستم لیمبیک وجود دارد که به طور خلاصه شامل هیپوتالاموس، تالاموس، آمیگدال و هیپوفیز می باشد که به طور مشخص توسط دو نیمکره محافظت می شوند و مرکز هیجانات و دریافت کننده هیجان ها، بیماری ها و استرس های بیرونی است که آنها را به وسیله شبکه عصبی و پیچیده مغزی هدایت می کند. هر کلمه ای که می شنویم، پیام آور یک هیجان است و می تواند وارد این سیستم شده و از طریق کورتکس مربوطه و کورتکس بینایی اعصاب شنوایی، ریایی و حتی حس لمس چشایی، وارد کورتکس شده و قسمت مربوطه جهت آنالیز منتقل می شود. پس در غده ای که هر تصویری و هر نگاهی و هر تصور و خیالی می تواند حاوی پیامی برای سیستم لیمبیک و مرکز هیجانات باشد که تاثیر مستقیم و یا غیر مستقیم بر روی هورمون های ما دارد.

سفر زندگی مجموعه ای از سادی ها و غم ها، تولد و مرگ، سلامت و بیماری، زمستان و بهار ها، فرصت های خوب و سختی ها است. در این سفر کیفیت ها به خصوص کیفیت دوستان و همچنین کنترل بیماری از جمله کنترل بیماری دیابت بسیار مهم می باشند. کنترل هوشمندانه بیماری دیابت از اهمیت خاصی برخوردار است. با استفاده از تکنولوژی های جدید، شناخت بیماری ها آسان تر شده و کنترل آنها نیز از کیفیت بالاتری برخوردار خواهد بود. دیابت یکی از بیماری هایی است که ما نیازمند به کنترل هوشمندانه آن می باشیم. تکنیک های زیادی برای شناخت، پیشگیری و درمان بیماری دیابت کشف شده است. کلینیک بیماری های تخصصی جهت تشخیص، درمانی علل پایه ای و شناخت پیچیدگی های بیماران تشکیل شده اند. برای درمان بیماران، کلینیک های پنهان می شود که نگاه همه جانبه ای به انسان داشته باشند و تنها به شناخت بیماری ها اکتفا نکنند. جهت شناخت بیماری ها و سیر آنها، تاکنون کتاب ها و مراجع زیادی در مراکز تحقیقاتی و پژوهشی وجود دارد، اما بیماران انسان هایی هستند که در مجموعه زندگی خود و در این سفر عالی انسانی، دچار چالش سلامتی شده اند. می دانید که هر کلمه و هر پیام بطور انتخابی در مراکزی از مغز عمل می کند؟ هیجانات منفی و استرس ها، تاثیر خود را روی مراکز مغز دارند. پیام های استرس زا، کلمات منفی، جنگ، ترافیک، نفرت ترس و فقر به عنوان استرس تلقی شده و این پیام ها از طریق کورتکس مغزی، باعث بالا رفتن CRF (کورتیکوتروپین هورمون) می شوند که محرک ACTH بوده و در نهایت کورتیزول از غده فوق کلیه ترشح شده و با ترشح آن در خون از غدد فوق کلیه، برای بیمار حوادث زیر می تواند رخ دهد. کورتیزول مسئول کنترل توزیع چربی در بدن بوده و همچنین در استرس ها، کورتیزول باعث

بالا رفتن فشار خون شده و مانع ترشح و عملکرد انسولین می شود. نتیجه بالینی این افزایش کورتیزول، منجر به تجمع چربی در مناطق شکمی و پشت گردن (کوهان شتری) و افزایش قند خون و افزایش فشار خون می شود. با توجه به این که هر نوع استرس در انسان های مختلف پاسخ متفاوتی به همراه خواهد داشت، میزان پاسخ غدد فوق کلیوی نیز در همه یکسان نمی باشد. میزان ترشح کورتیزول نیز در انسان ها متفاوت بوده و بر اساس شرایط محیطی، تغذیه ای و ژنتیکی فرد پاسخ بدن به افزایش کورتیزول متفاوت می باشد. پس استرس می تواند باعث افزایش فشار خون و در بعضی از افراد دیگر باعث افزایش قند خون و در بعضی از افراد دیگر به صورت چاقی بروز یابد.

تصور یک لیمو ترش یا عصاره ترش لیمو، بعد از مدتی باعث تحریک غدد بزاقی شده و بزاق ترشح می شود و شما در دهان خود آن را احساس می کنید. بدون آنکه لیمویی لمس کرده باشید و یا لیمویی دیده یا خورده باشید. پیام از طریق شنیداری به کورتکس مغز شما منتقل شده و میلیاردها سیگنال عصبی شکار گرفته و پیام را به غدد بزاقی شما منتقل می کند. تصورات شما و شنیدن کلمات مختلف می تواند روی فعالیت غدد برون ریز و درون ریز شما تاثیر داشته باشند. غدد ما هوشمند بوده و هوشمندانه عمل می کنند. از نظر نویسندگان کتاب کهکشان هورمون ها به دنیای درون و برون ما متصل هستند. با توجه به این نکته که محدوده زیبای زندگی با آرامش، صلح و افزایش کیفیت و تغییر به سمت تعالی زیاتر می شود. کنترل هوشمندانه دیابت با تکنولوژی های جدید و کنترل هیجانات این زیبایی را بر چندان می کند. امیدواریم این کتاب قدمی در جهت کنترل زیر ساختاری دیابت و تغییر در جهت افزایش کیفیت زندگی بیماران و پزشکان شده و به کنترل بهتر دیابت و ارتقای کیفیت سلامت در جامعه منتهی شود.