

به نام آغاز و پایان کلام

طب الصمصام ۱

بیماری دیابت

محتویات کتاب:

تعریف بیماری دیابت

انواع بیماری دیابت

علل و علائم بیماری دیابت

راههای تشخیص، کنترل و درمان دیابت

عوارض حاد و مزمن بیماری دیابت

کنترل و کاهش قند خون با طب سنتی

رژیم غذایی بیماران دیابتی

تصاویر مربوط به بیماری دیابت و عوارض آن

سرشناسه	:	صناعی، صمصام، ۱۳۴۱ -
عنوان و نام پدیدآور	:	طب الصمصام ۸: بیماری دیابت/ مولف صمصام صناعی.
مشخصات نشر	:	تهران: حافظ نوین، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	:	۳۵۲ص؛ ۱۴/۵×۲۱/۵ سم.
شابک	:	978-964-618056-7
وضعیت فهرست نویسی	:	فیا
عنوان دیگر	:	بیماری دیابت.
موضوع	:	دیابت -- عوارض و عواقب
رده بندی کنگره	:	RC۵۵۶
رده بندی دهی	:	۴۶۲/۶۱۶
شماره کاتالوژی ملی	:	۶۱۱۲۱۴۱

طب الصمصام ۸: بیماری دیابت

مؤلف: صمصام صناعی

ناشر: انتشارات حافظ نوین

صفحه آرای: مریم کیوانی

چاپ و تصانیف: گلشن

سال و نوبت چاپ: اول ۱۳۹۹

تیراژ: ۵۰۰۰ نسخه

قیمت: ۳۵۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۶۱۸۰-۵۶-۷

انتشارات حافظ نوین: تهران، بازار بین الحرمین، کوچه مسجد جامع، نش

پاساژ کاشفی تلفاکس: ۰۲۱-۵۵۱۶۰۰۵۵-۸

مرکز پخش: انتشارات لوح دانش: خ انقلاب، خ ۱۲ فروردین، خ وحید نظری

غربی، پلاک ۱۲۲، تلفاکس: ۰۲۱-۶۶۹۶۰۳۰۳

تمامی حقوق این اثر برای ناشر محفوظ و استخراج مطالب با ذکر نام اثر و نام پدید آورنده بلامانع است.

فهرست مطالب

پیشگفتار	۱۲
دیابت	۱۴
گلوکز چیست؟	۱۴
انسولین چیست؟	۱۵
سطح طبیعی قند خون (گلوکز خون)	۱۸
انواع بیماری های دیابت	۱۸
دیابت نوع ۱ یا دیابت وابسته به انسولین	۱۸
علائم اولیه دیابت نوع ۱	۱۹
دیابت نوع ۲	۲۰
علائم دیابت نوع ۲	۲۱
اختلالات پیش دیابتی	۲۲
انواع دیگر بیماری دیابت	۲۴
علائم و نشانه های بیماری دیابت (مرض قند)	۲۴
عوامل مؤثر در بروز دیابت (مرض قند)	۲۸

- ۳۱.....تشخیص بیماری دیابت (مرض قند).....
- ۳۶.....راه‌های کنترل قند خون در بیماران دیابتی.....
- ۳۶.....اهمیت اندازه‌گیری قند خون در بیماران دیابتی.....
- ۳۷.....چرا بیماران دیابتی باید به طور مرتب سطح قند خون خود را اندازه‌گیری نمایند؟.....
- ۳۸.....تعداد دفعات تست قند خون بیماران دیابتی در روز.....
- ۴۰.....اندازه‌گیری قند خون در منزل با دستگاه.....
- ۴۱.....توصیه‌های لازم جهت اندازه‌گیری قند خون با دستگاه.....
- ۴۲.....مهمترین عللی که در کنترل قند خون بیماران دیابتی تأثیرگذار است.....
- ۴۲.....دستگاه‌های تست قند خون با تکنولوژی پیشرفته.....
- ۴۴.....عواملی که باعث موفقیت در کنترل قند خون بیماران دیابتی می‌شوند.....
- ۴۴.....علل و عواملی که سبب می‌شود بیماران دیابتی قند خون خود را آزمایش نکنند ..
- ۴۷.....تأثیر استرس و اضطراب بر قند خون.....
- ۴۸.....راه‌های کاهش استرس در افراد سالم و افراد مبتلا به دیابت نوع ۲.....
- ۵۰.....چاقی و دیابت.....
- ۵۲.....دیابت و کشیدن سیگار.....
- ۵۳.....اثرات مثبت ترک سیگار در افراد دیابتی.....
- ۵۴.....عوارض بیماری دیابت.....

عوارض کوتاه مدت (حاد) دیابت ۵۵

افت ناگهانی قند خون (هیپوگلیسمی) ۵۵

در صورت افت قند خون چه باید کرد؟ ۵۶

افت شدید قند خون در نیمه‌های شب ۵۷

افزایش قند خون (هایپرگلیسمی) ۵۸

دریم افزایش قند خون ۵۹

در صورت افزایش شدید قند خون چه باید کرد؟ ۵۹

کتواسیدوز، یابسی، (بالا رفتن اسید خون) ۶۰

علائم اولیه کتواسیدوز، یابسی (بالا رفتن اسید خون) ۶۱

علائم هشدار دهنده و - طرناذ - کتواسیدوز دیابتی ۶۲

راه‌های پیشگیری از وقوع کتواسیدوز، یابسی ۶۳

روش اندازه‌گیری کتون ادرار ۶۴

عوارض دیررس (مزمن) بیماری دیابت ۶۵

نوروپاتی (آسیب رشته‌های اعصاب بدن) ۶۵

علائم و نشانه‌های نوروپاتی (آسیب دیدگی رشته‌های اعصاب) ۶۶

درمان نوروپاتی (آسیب دیدن اعصاب) ۶۸

توصیه‌ها و درمان‌های خانگی برای کاهش درد اعصاب ۶۹

روغن‌های مفید و مؤثر برای بهبود نوروپاتی ۷۰

رژیم غذایی بیماران دیابتی مبتلا به نوروپاتی ۷۱

نوروپاتی (آسیب دیدگی کلیه‌ها) ۷۴

علائم و نشانه‌های نوروپاتی (آسیب دیدگی کلیه‌ها) ۷۴

عوامل افزایش دهنده احتمال بروز نوروپاتی ۷۵

راه‌های تشخیص از لحاظ نوروپاتی دیابتی ۷۶

روش‌های تشخیص نوروپاتی (آسیب دیدگی کلیه) ۷۷

درمان نوروپاتی (آسیب دیدگی کلیه‌ها) ۷۷

رتینوپاتی (آسیب دیدگی چشم‌ها) ۷۹

علائم و نشانه‌های آسیب چشم‌ها ۸۰

روش‌های تشخیص رتینوپاتی (آسیب دیدگی چشم) ۸۰

درمان رتینوپاتی دیابتی ۸۱

سکته مغزی ناشی از دیابت ۸۴

توصیه‌هایی جهت پیشگیری از سکته‌های مغزی ۸۵

بیماری‌های قلبی ناشی از دیابت ۸۷

علائم و نشانه‌های آسیب قلب ۸۸

روش‌های پیشگیری و درمان آسیب‌های قلبی در بیماران دیابتی ۸۹

عقونت ناشی از دیابت ۹۱

علائم و نشانه‌های عقونت در بیماران دیابتی ۹۱

پیشگیری و درمان عقونت در بیماران دیابتی ۹۲

زخم‌های دیابتی ۹۳

چه کسانی دچار زخم پای دیابتی می‌شوند؟ ۹۳

علائم و نشانه‌های بروز زخم دیابتی ۹۳

علل ایجاد زخم در پاهای بیماران دیابتی ۹۴

پیشگیری از زخم در پاهای بیماران دیابتی ۹۵

توصیه‌هایی جهت جلوگیری از بروز زخم دیابتی در پاهای ۹۵

علل ورم پاها در بیماران دیابتی ۹۷

قطع پا در بیماران دیابتی ۹۹

دیابت و ناتوانی جنسی در مردان ۱۰۰

علل ناتوانی جنسی در مردان دیابتی ۱۰۰

درمان ناتوانی جنسی در مردان دیابتی ۱۰۱

دیابت و مشکلات جنسی زنان ۱۰۳

علل مشکلات جنسی زنان مبتلا به دیابت ۱۰۳

دیابت بارداری ۱۰۵

علت ابتلا به بیماری دیابت در دوران بارداری.....	۱۰۵
عوامل خطر ساز بروز دیابت بارداری.....	۱۰۶
علائم و نشانه های دیابت بارداری.....	۱۰۷
عوارض دیابت بارداری.....	۱۰۹
تشخیص دیابت بارداری.....	۱۰۹
کنترل و درمان دیابت بارداری.....	۱۱۱
کنترل دیابت پس از زایمان.....	۱۱۴
بارداری در خانم های مبتلا به دیابت.....	۱۱۵
دیابت کودکان.....	۱۱۶
انواع دیابت در کودکان.....	۱۱۶
دیابت نوع ۱.....	۱۱۶
علل بروز بیماری دیابت در کودکان و نوجوانان.....	۱۱۷
نشانه های بیماری دیابت نوع ۱ در کودکان و نوجوانان.....	۱۱۸
تشخیص بیماری دیابت نوع ۱ در کودکان.....	۱۱۹
درمان دیابت نوع ۱ کودکان.....	۱۲۰
دیابت نوع ۲ در کودکان و نوجوانان.....	۱۲۰
درمان کودکان و نوجوانان مبتلا به دیابت نوع ۲.....	۱۲۱
تغذیه کودکان و نوجوانان دیابتی.....	۱۲۱

افت قند خون..... ۱۲۳

علل افت قند خون در بیماران دیابتی ۱۲۳

نشانه‌های کاهش قند خون ۱۲۳

درمان افت قند خون در بیماران دیابتی ۱۲۴

افت قند خون در کودکان..... ۱۲۶

نشانه‌های افت قند خون در کودکان ۱۲۶

توصیه‌هایی به والدین و افرادی که با کودکان دیابتی در ارتباط هستند..... ۱۲۷

پیشگیری از بیماری دیابت ۱۲۸

رابطه ورزش و فعالیت‌های بدنی با دیابت ۱۲۹

نکات مهم در مورد ورزش کردن دیابتی‌ها ۱۳۰

کنترل بیماری دیابت با طب سنتی ۱۳۲

عرقیات گیاهی مفید برای کنترل و کاهش قند خون ۱۸۱

رژیم غذایی بیماران دیابتی ۱۸۵

کربوهیدرات‌ها ۱۸۶

پروتئین‌ها ۱۹۱

چربی‌ها و اهمیت آنها ۱۹۲

- تعداد وعده‌های غذایی بیماران دیابتی ۱۹۵
- تنظیم مقدار غذا در هر نوبت ۱۹۵
- خوراکی‌ها و مواد غذایی مناسب به عنوان عصرانه بیماران دیابتی ۱۹۶
- چربی‌های خوب کدامند؟ ۱۹۷
- غذای با حجم زیاد و کالری کم ۱۹۷
- تفاوت غذاهای کم از گوشت و سبزی تهیه شده‌اند با غذاهای گوشتی ۱۹۸
- مقایسه دو روش پختن از نظر کالری، چربی و فیبر ۱۹۹
- مکمل‌هایی که از عوارض بیماری دیابت پیشگیری می‌کند ۲۰۰
- میوه‌هایی که مصرف آنها در حد اعتدال برای بیماران دیابتی مفید است ۲۰۳
- میوه‌هایی که مصرف آنها در حد مجاز برای بیماران دیابتی مفید است ۲۳۱
- میوه‌هایی که مصرف آنها برای بیماران دیابتی غیرمجاز است و باید در مصرف آنها احتیاط کنند ۲۴۵
- سبزیجات مفید برای کنترل و کاهش قند خون بیماران دیابتی ۲۵۰
- نان‌های مفید برای بیماران دیابتی ۲۶۷
- چرا سبوس‌دارها این قدر مفید هستند و مصرف آنها به بیماران دیابتی توصیه شده است؟ ۲۶۹
- غلات مفید برای بیماران دیابتی ۲۷۰
- انواع گوشت‌های مفید برای بیماران دیابتی ۲۷۳

حبوبات مفید برای بیماران دیابتی ۲۷۷

سالادهای مختلف و مفید برای بیماران دیابتی ۲۸۰

رژیم غذایی ۱۵ روزه ۲۸۳

پایبندی به برنامه غذایی ۳۰۳

اهمیت صبحانه ۳۰۴

چند سوپ مفید برای بیماران دیابتی ۳۰۶

منابع ۳۱۱

سایر تأیفات مؤلف ۳۱۲

تصاویر مربوطه ۳۱۳

❖ پیشگفتار

بیماری دیابت (قند خون بالا) یکی از بیماری‌هایی است که در اکثر کشورهای جهان شایع است و آمار جمعیت مبتلا و در معرض خطر ابتلا به دیابت بسیار نگران‌کننده است. شیوع بیماری دیابت به دلیل افزایش جمعیت شهرنشینی، شیوه زندگی نامناسب، مصرف خوراکی‌ها و مواد غذایی فرآوری شده، مصرف غذاهای آماده و حاوی مواد نگهدارنده به خصوص نمک، مصرف انواع شیرینی‌ها، مصرف غذاهای چرب، شیرین و پرچرب، نشستن طولانی مدت، نداشتن تحرک و فعالیت‌های فیزیکی و افزایش وزن و چاقی، در اکثر کشورها رو به افزایش است.

چنانچه افراد مبتلا به دیابت، بیماری خود را کنترل نکنند، این بیماری می‌تواند تمام اعضای بدن را تحت تاثیر قرار دهد و سبب ایجاد مشکلات مختلف چشمی (اختلالات چشم و حتی کوری)، اختلال سیستم عصبی محیطی (حتی قطع عضو)، افزایش فشار خون، اختلالات قلب و عروق (سکته قلبی و مغزی) و نارسایی کلیوی شود که همه این عوارض قابل پیشگیری می‌باشد. مهمترین راه تشخیص بیماری دیابت، انجام آزمایش خون به صورت دوره‌ای و منظم است تا چنانچه افرادی که آماده ابتلا به این بیماری هستند از ابتلا به دیابت بازگردانند و آنهایی که مبتلا هستند به درمان بیماری خود بپردازند.

به دلیل اینکه بیماری دیابت یکی از بیماری‌های شایع و خطرناک می‌باشد، لازم دانستم با انجام تحقیقات در مورد این بیماری و استفاده از منابع معتبر، مطالبی مفید با نثر روان که برای عموم مردم قابل فهم باشد را به رشته تحریر درآورم تا افراد با مطالعه این کتاب از اهمیت بیماری دیابت مطلع شوند و بیماران دیابتی با خواندن این کتاب از درد و رنج ناشی از ابتلا و عوارض آن در امان باشند.

صمصام صانعی