

هو العليم

دیابت

مؤلف:

دکتر ریحانه سازمند

ویراستار:

مینو میرزاده



سرشناسه: سازمند، ریحانه، ۱۳۵۵ -
عنوان و نام پدیدآور: دیابت / مولف ریحانه سازمند؛ ویراستار مینو میرزاده.
مشخصات نشر: تهران: دانژه، ۱۳۹۱.
مشخصات ظاهری: ۲۳۲ص. مصور، جدول، نمودار.
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۵۰-۰۳۳-۵
وضعیت فهرست نویسی: فیپا
یادداشت: نمایه.
موضوع: دیابت
موضوع: دیابت - تغذیه
موضوع: دیابت - ورزش درمانی
موضوع: دیابت - درمان جایگزین
شناسه افزوده: میرزاده، مینو، ویراستار
رده بندی کنگره: ۱۳۹۱ ۱۸۵۹س/۶۶۰۳ RC
رده بندی دیویی: ۶۱۶/۴۶۲
شماره کتابشناسی ملی: ۲۹۵۱۷۸۵

عنوان: دیابت
تألیف: دکتر ریحانه سازمند
ویراستار: مینو میرزاده
مدیر تولید: داریوش سازمند
صفحه آرا: گروه گرافیکی ارشیا
ناشر: دانژه
لیتوگرافی، چاپ و صحافی: طیف‌نگار
شمارگان: ۲۲۰ نسخه / قطع: رقی
نوبت چاپ: چاپ اول - ۱۳۹۹ / دوم - ۱۴۰۳
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۵۰-۰۳۳-۵

این اثر مشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است. هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلف (ناشر) نشر یا پخش یا عرضه کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

تهران: خیابان استاد مطهری - خیابان سلیمان خاطر (امیراتابک)، کوچه اسلامی، شماره ۴/۲
کدپستی: ۱۵۷۸۶۳۵۸۱۱ صندوق پستی: ۱۴۱۶-۱۴۱۵۵ تلفن: ۸۸۸۴۶۱۴۸ - ۸۸۸۱۲۰۸۳ تلفکس: ۸۸۸۴۲۵۴۳
تلفن مرکز پخش و توزیع: ۶۶۴۶۲۰۶۱ - ۶۶۴۷۶۳۷۵ - فکس: ۶۶۴۷۶۳۸۹

قیمت: ۱۸۰۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

عنوان

صفحه

مقدمه	۹
-------	---

فصل ۱: بیماری دیابت و انواع آن

بیماری دیابت	۱۳
انواع دیابت	۱۵
دیابت نوع ۱	۱۵
چگونگی بروز دیابت نوع ۱	۱۶
خصوصیات دیابت نوع ۱	۱۷
دیابت نوع ۲	۱۹
چگونگی بروز دیابت نوع ۲	۱۹
خصوصیات دیابت نوع ۲	۱۹
دیابت حاملگی	۲۱

فصل ۲: عوارض دیابت

عوارض حاد متابولیک	۲۵
عوارض دیررس دیابت	۲۷
پای دیابتی	۳۳

فصل ۳: درمان دیابت

کنترل دیابت به طور خلاصه	۳۷
برنامه غذایی	۳۸
گروه نان و غلات (کربوهیدرات‌ها)	۴۳

۴۵	گوشت و جانشین‌ها.....
۴۶	فیبر.....
۴۸	چربی و شیرینی‌جات.....
۵۱	میوه‌ها.....
۵۴	سبزی‌ها.....
۵۵	ویتامین‌ها و املاح.....
۵۸	شیرین‌کننده‌های رژیمی.....
۵۹	تغذیه و دیابت نوع ۱.....
۶۰	تغذیه و دیابت نوع ۲.....
۶۳	کاهش وزن.....
۷۲	ورزش و دیابت.....
۷۳	اصول ورزش در دیابت.....
۷۸	ورزش و انسولین.....
۸۰	نکات کلی در انجام فعالیت‌های بدنی در افراد دیابتی.....
۸۶	ورزش در کودکان و نوجوانان.....
۸۸	انسولین.....
۸۹	انواع انسولین.....
۹۳	تزریق انسولین.....
۹۳	نگهداری انسولین.....
۹۴	ابزارهای تزریق.....

فصل ۳: درمان دیابت

۹۸	داروهای خوراکی دیابت.....
۱۰۰	گیاهان دارویی.....
۱۰۲	هندوانه ابوچهل.....
۱۰۳	گزنه.....
۱۰۵	آلوئه‌ورا.....

۱۰۷	 پیاز
۱۰۸	 سیر
۱۱۰	 خیار تلخ
۱۱۱	 گیمنما سیلستر
۱۱۱	 شنبلیله
۱۱۳	 علف شور
۱۱۴	 سیاه گبله
۱۱۶	 جای سبز
۱۱۷	 ژینکوبیلوبا
۱۱۹	 خار مریم
۱۲۱	 عدس الملک
۱۲۲	 دارچین
۱۲۳	 آزمون‌های معمول
۱۲۶	 اهداف درمان دیابت

فصل ۴: عوامل روانی و اجتماعی دیابت

۱۳۳	 عوامل اجتماعی و جمعیت‌شناختی
۱۳۳	 عوامل خانوادگی
۱۳۵	 عوامل روان‌شناختی
۱۳۹	 مدیریت استرس
۱۴۱	 کنار آمدن با تشخیص دیابت
۱۴۴	 دیابت و افسردگی
۱۴۷	 دیابت و مدرسه
۱۴۹	 والدین فرزند دیابتی
۱۵۷	 لزوم روان‌شناختی در میان گذاشتن دیابت با همسالان
۱۶۰	 دیابت و ترس از سوزن
۱۶۴	 دیابت و مسافرت

۱۷۴	آنفلانزای نوع A و دیابت
۱۷۷	دیابت و مهمانی
۱۷۹	دیابت و روزهداری
۱۸۶	دیابت و یلدا
۱۸۹	دیابت و ازدواج
۱۹۱	اهدای خون
۱۹۲	انجمن گابریک
۱۹۴	سلول‌های بنیادی: امید به درمان قطعی دیابت

فصل ۶: فرهنگ لغات دیابتی

۱۹۷	واژه‌نامه
۲۱۹	منابع و مآخذ
۲۲۵	موضوع‌نما

مقدمه

دیابت بیماری مزمنی است که به علت نقص ارثی یا اکتسابی در تولید انسولین یا تأثیر نامناسب انسولین تولید شده، به وجود می‌آید. این نارسایی باعث افزایش غلظت قند خون شده و آسیب‌های زیادی به قسمت‌های مختلف بدن می‌رساند. آخرین مطالعات نشان می‌دهد که حدود ۱۵۰ میلیون نفر از مردم جهان به بیماری دیابت مبتلا هستند. این تعداد به احتمال زیاد تا سال ۲۰۲۵ میلادی به دو برابر یعنی ۳۰۰ میلیون نفر می‌رسد.

بر اساس مطالعات انجام شده در ایران تعداد بیماران دیابتی ۳ میلیون نفر تخمین زده شده است. این افزایش ممکن است به علت عواملی مانند سالخوردگی، رژیم غذایی نامناسب، چاقی و زندگی بدون تحرک باشد.

بر اساس آمار ارایه شده حدود ۶-۵ درصد افراد ۳ تا ۶۹ ساله در شهر تهران مبتلا به دیابت هستند. مطالعات نشان داده است که نیمی از افراد دیابتی بررسی شده در ایران، پیش از انجام مطالعات از بیماری خود آگاهی نداشته‌اند. میزان شیوع بیماری دیابت در نواحی مختلف کشورمان متفاوت است. به عنوان مثال، بررسی‌ها نشان داد که بیشترین میزان شیوع بیماری دیابت در شهر یزد بوده است (۱۶/۳ درصد).

بر اساس مطالعات اخیر ۲۳-۱۴ درصد ایرانیان بالغ بر بالای ۳۰ دیابتی یا دچار تحمل گلوکز^۱ (IGT) هستند. حدود ۲۵٪ موارد IGT در آینده دچار دیابت

خواهند شد. ۷۰-۶۰ درصد افراد دیابتی دچار آسیب عصبی می‌شوند که ممکن است منجر به قطع نخاع در آن‌ها گردد. حدود ۱۵٪ این افراد هم زخم پای دیابتی دارند.

بررسی‌ها نشان می‌دهد که ایران جزو کشورهای است که به میزان زیادی در معرض خطر ابتلا به دیابت قرار دارد و بروز دیابت در ایران رو به افزایش است. ۱۰ کشوری که دارای بیشترین تعداد مبتلایان به دیابت هستند، به ترتیب عبارتند از: هند، چین، ایالات متحده‌ی آمریکا، اندونزی، روسیه، ژاپن، امارات متحده‌ی عربی، پاکستان، برزیل و ایتالیا. با توجه به اهمیت دیابت چه در کشور ما و چه در تمامی مناطق جهان و اعلام آن از سوی سازمان بهداشت جهانی به عنوان «اپیدمی خاموش»، انتظار می‌رود که به این بیماری، توجه بیشتری شود. بیماران دیابتی باید اطلاعات لازم در مورد بیماری خود، رژیم غذایی مناسب، ورزش، داروهای مورد استفاده و نکات بهداشتی را کسب کرده و آن‌ها را به‌طور مداوم به کار گیرند. اهمیت این موضوع به اندازه‌ای زیاد است که امروزه برخی از محققان عقیده دارند، فرد دیابتی باید پزشک معالج خود باشد و پزشک، نقش مشاور و ناظر را ایفا می‌کند. با چنین رویکردی مجموعه‌ی حاضر، با توجه به اطلاعات موجود در کتب مرجع و جدیدترین مقالات ارزیاب شده تهیه گردیده است. این مجلد با زبانی ساده و شیوه‌ای روان نگاشته شده تا مورد استفاده‌ی اقشار مختلف جامعه قرار گیرد.

در این مجموعه، سرفصل‌های زیر را مطالعه خواهید نمود:

معرفی بیماری دیابت، تاریخچه، انواع دیابت، عوارض زودرس دیابت، عوارض دیررس دیابت، انسولین، داروهای کاهنده‌ی قند خون، ابزارهای تزریق انسولین، عوامل روان‌شناختی دیابت، مسایل اجتماعی دیابت شامل ازدواج، رویکرد تربیتی فرزندان دیابتی، ورزش فرزندان دیابتی، دیابت و روزه‌داری، دیابت و سفر، دیابت و مهمانی، بحث سلول‌های بنیادی و افق‌های درمان قطعی دیابت، معرفی انجمن گابریک و فرهنگ لغات دیابتی، در راستای فهم بهتر بیماری، شرایط و عوارض

آن بخشی از این کتاب به معرفی گیاهان دارویی برای استفادهٔ بیماران دیابتی می‌پردازد. یادآوری می‌کنیم که تنها آن دسته از گیاهان دارویی که گزارش‌های بالینی و آزمایشگاهی معتبر، اثر کاهندگی قند خون را در آن‌ها تأیید نموده است، در این مجموعه مورد بحث قرار گرفته‌اند.

امیدواریم که این مجموعه بتواند در جهت افزایش آگاهی عموم مردم نسبت به دیابت — این اپیدمی خاموش — مفید واقع شود و دیابتی‌های عزیز هم با افزایش اطلاعات و آگاهی خود نسبت به دیابت هم‌گام با کاهش عوارض دیابت، زندگی شاد و کم‌عارضه‌ای را برای خویش رقم بزنند. در انتها بر خود واجب می‌دانم که از جناب آقایان دکتر علی‌حسین سازمند، داریوش سازمند، دکتر بابک عطری که در تدوین این کتاب همواره از راهنمایی‌های ارزشمند ایشان بهره‌جسته‌ام، نهایت تشکر و امتنان خویش را ابراز دارم.