

دیابت به زبان ساده

مؤلفین

دکتر برهان دارابی

دکتر فرزانه رضایی

مینو رضایی

انتشارات قانون یار

۱۳۹۷

سرشناسه	دارابی، برهان، ۱۳۵۸ -
عنوان و نام پدیدآور	دیابت به زبان ساده/مولفین برهان دارابی، فرزانه رضایی، مینو رضایی.
مشخصات نشر	تهران: قانون یار، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	۲۷۲ص.
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۶۰۵۵-۸۰-۲:
وضعیت فهرست نویسی	فیا:
موضوع	دیابت -- په زبان ساده
موضوع	Diabetes -- Popular works:
ماده درج شده	رضایی، فرزانه، ۱۳۵۸ شهرپور -
شماره افزوده	رضایی، مینو، ۱۳۶۱ -
رده بندی کتبه	۱۳۹۷: ۴/۹۵۲/۶۶۰ RC
رده بندی دیو	۶۱۶/۴۶۲۰
شماره کتابشناسی	۵۳۱۰۹۰۷:

انتشارات قانون یار

دیابت به زبان ساده

تألیف: دکتر برهان دارابی - دکتر فرزانه رضایی - مینو رضایی

ناشر: قانون یار

ناظر فنی: محسن فاسلی

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۷

شمارگان: ۱۱۰۰ جلد

قیمت: ۴۰۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۰۵۵-۸۰-۲

مرکز پخش: تهران، میدان انقلاب، خ منیری جاوید، پلاک ۹۲

تلفن: ۶۶۹۷۳۹۶۰ مرکز پخش و فروشگاه مرکزی انتشارات قانون یار

فهرست مطالب

۱۹	 دیابت چیست؟
۱۹	 انواع دیابت:
۲۰	 میزان تاثیر آموزش در درمان فرد دیابتی:
۲۱	 نقش تغذیه در دیابت:
۲۱	 کنترل دیابت چگونه صورت میگیرد:
۲۱	 چگونه دیابت را تشخیص دهیم؟
۲۲	 چاره چیست؟
۲۳	 مهم ترین عوارض اشی از دیابت چیست؟
۲۳	 بیماری های قلبی عروقی:
۲۴	 آسیب به اعصاب (نوروپاتی)
۲۴	 آسیب به چشم: (رتینوپاتی)
۲۴	 آسیب به پا:
۲۴	 مشکلات پوستی:
۲۴	 مشکلات شنوایی:
۲۵	 بیماری آلزایمر:
۲۵	 عوارض دیابت بارداری
۲۵	 عوارض دیابت بارداری برای کودک:
۲۵	 عوارض دیابت بارداری برای مادر:
۲۶	 وقوع دیابت بارداری در حاملگی بعدی:
۲۶	 راههای پیشگیری از دیابت چیست؟
۲۷	 طبقه بندی دیابت:
۲۸	 دیابت نوع ۱
۲۸	 علائم دیابت نوع ۱ عبارتند از:

- ۲۸ دیابت نوع ۲
- ۲۹ دیابت حاملگی
- ۳۰ دیابت همراه با بیماری‌های دیگر
- ۳۱ دیابت نوع یک یا دیابت وابسته به انسولین
- ۳۲ دیابت نوع ۱ چیست؟
- ۳۳ عوامل ابتلا به دیابت نوع ۱:
- ۳۴ درمان دیابت نوع ۱:
- ۳۵ افراد دیابتی محدودیت‌هایی در غذا خوردن دارند. چه مشکلاتی هستند؟
- ۳۶ آیا دیابت نوع ۱ قابل درمان است؟
- ۳۷ برای کنترل دیابت نوع یک فقط باید انسولین تزریق نمود؟
- ۳۸ دیابت نوع ۱: علل، تشخیص درمان
- ۳۹ راه‌های تشخیص دیابت نوع ۱ شامل چه مواردی است؟
- ۴۰ علت پیدایش دیابت نوع یک:
- ۴۱ سنجش منظم قند خون
- ۴۲ چرا دیابت نوع یک را دیابت وابسته به انسولین می‌نامند؟
- ۴۳ انسولین چیست؟
- ۴۴ تاریخچه انسولین
- ۴۵ ساختمان شیمیایی انسولین
- ۴۶ ساخت انسولین در بدن چگونه است؟
- ۴۷ سیستم تنظیم ترشح انسولین چگونه است؟
- ۴۸ اثر انسولین در تبادلات غشاهای سلولی:
- ۴۹ دیابت نوع ۲ (دیابت بزرگسالان یا دیابت غیر وابسته به انسولین):
- ۵۰ نشانه‌های دیابت نوع ۲ را می‌توان ذکر کرد؟
- ۵۱ این علائم شامل:
- ۵۲ دلایل ابتلا به دیابت نوع ۲:



- عوامل زیر بر این بیماری تاثیر داشته و خطر ابتلا به آن را افزایش می‌دهد: ۴۱
- عوارض ابتلا به دیابت نوع ۲: ۴۲
- بیماریهای قلبی و عروقی ۴۲
- آسیب دیدن اعصاب (نوروپاتی) ۴۲
- آسیب دیدن کلیه (نفروپاتی) ۴۲
- آسیب های چشمی ۴۲
- آسیب دیدن ۴۲
- صدمات پوستی و دهانی ۴۳
- بیماری آلزایمر ۴۳
- کمای دیابتی ۴۳
- راههای پیشگیری از ابتلا به دیابت نوع ۲، ۱ را می‌توان به شرح ذیل ذکر نمود: ۴۳
- راههای درمان: ۴۴
- هیپر گلیسمی یا افزایش قند خون ۴۵
- هیپرگلیسمی چیست؟ ۴۵
- چه عواملی باعث هیپرگلیسمی می‌شود؟ هیپرگلیسمی می‌تواند در موارد زیر اتفاق بیافتد: ۴۶
- پیشگیری از هیپرگلیسمی: ۴۷
- رژیم غذایی و تغذیه دیابتی ها ۴۸
- مواد غذایی مفید برای تغذیه دیابتی ها ۴۸
- جو ۴۸
- گوشت گاو و مرغ ۴۸
- ماهی ۴۸
- دانه کتان ۴۹
- روغن زیتون ۴۹
- کره بادام زمینی ۴۹
- نان سبوس دار ۴۹



- ۵۰ کلم بروکلی
- ۵۰ شیر و ماست
- ۵۰ گردو
- ۵۰ میوه های قرمز و بنفش
- ۵۰ سیب
- ۵۰ هویج
- ۵۱ تغذیه سالم
- ۵۲ روش قدیمی رژیم درمانی
- ۵۲ روش جدید رژیم غذایی
- ۵۲ پروتئین
- ۵۲ جربی ها
- ۵۳ کربوهیدرات ها
- ۵۴ رژیم غذایی دیابتی ها
- ۵۴ کاهش مصرف قند و شکر
- ۵۵ کاهش مصرف چربی
- ۵۶ میانه روی
- ۵۶ پرهیز غذایی
- ۵۶ غذاهای آزاد
- ۵۷ غذاهای بد
- ۵۸ غذاهایی برای مبارزه با چاقی و دیابت
- ۵۸ آیا مکمل های غذایی واقعا در کنترل بیماری دیابت موثر هستند؟
- ۵۸ مکمل های غذایی چه هستند؟
- ۶۱ انواع شیرین کننده های رژیمی:
- ۶۱ شیرین کننده های کالری زا
- ۶۲ شیرین کننده های غیر کالری زا



- ۶۲..... تاثیر ورزش در بیماران دیابتی
- ۶۲..... اثرات ورزش بر دیابت بیماران
- ۶۳..... آیا ورزش باعث افت قند خون شود؟
- ۶۳..... زمان مناسب ورزش
- ۶۴..... قند خون چه تاثیری بر مغز دارد؟
- ۶۵..... اختلالات شناختی و حرکتی
- ۶۶..... ناهنجاری
- ۶۶..... قند خون می تواند به سکنه مغزی منجر شود.
- ۶۸..... ۸ راه مهم برای پیشگیری از سکته مغزی
- ۶۹..... بلایی که دیابت بر سر همه ها دارد؟
- ۷۰..... چگونه دیابت روی چشم اثر می گذارد؟
- ۷۰..... دیابت چگونه روی پرده چشم (ششک) تاثیر می گذارد؟
- ۷۰..... چه عواملی سبب تشدید ضایعات دیابت در چشم می شوند؟
- ۷۰..... چگونه می توان به بروز ضایعات چشمی در اثر دیابت جلوگیری کرد؟
- ۷۱..... معاینات چشمی در چه فواصلی باید انجام شود؟
- ۷۱..... چه آزمایشاتی در این موارد انجام می شود؟
- ۷۱..... چه درمان هایی برای عوارض چشمی دیابت وجود دارد؟
- ۷۲..... لیزر درمانی چگونه انجام می شود؟
- ۷۲..... لیزر درمانی چه عوارضی دارد؟
- ۷۲..... درمان جراحی در دیابت چیست؟
- ۷۳..... چگونه میزان کلسترول خون را پایین بیاوریم؟
- ۷۴..... اثر دیابت بر روی کلیه ها.
- ۷۵..... علائم زودرس بیماری کلیه در بیماران دیابتی
- ۷۵..... علائم دیررس بیماری کلیه در بیماران دیابتی
- ۷۶..... علائم بیماری کلیه در بیماران دیابتی



- ۷۶..... عوارض بیماری کلیوی
- ۷۷..... درمان
- ۷۹..... سوزش ادرار
- ۷۹..... تکرر ادرار
- ۸۰..... تغییر حجم ادرار
- ۸۰..... پرادراری
- ۸۰..... کم‌راری
- ۸۱..... دلایل بوی غیرعادی ادرار چیست؟
- ۸۳..... علائم ادرار خونی
- ۸۳..... علت‌های ادرار خونی چه تیزه‌های است؟
- ۸۳..... ۱- عفونت مجرای ادراری
- ۸۳..... ۲- سنگ مثانه یا کلیه
- ۸۳..... ۳- عفونت کلیه
- ۸۳..... ۴- بزرگ شدن پروستات در مردان
- ۸۴..... ۵- بیماری‌های کلیه
- ۸۴..... ۶- سرطان
- ۸۴..... ۷- اختلالات ارثی
- ۸۴..... ۸- آسیب کلیه
- ۸۴..... ۹- داروها
- ۸۵..... ۱۰- ورزش شدید و سخت
- ۸۵..... چه موقع نزد پزشک برویم؟
- ۸۶..... الف) علل طبیعی و بدون مشکل
- ۸۶..... ۱- دفع سریع ادرار
- ۸۶..... ۲- ادرار تقلیظ شده
- ۸۶..... ب) مشکلاتی که می‌تواند علت ادرار کف‌آلود باشد



- ۱- دفع پروتئین در ادرار ۸۶
- ۲- پروتئین اوری و پره اکلامپسی در طول بارداری ۸۷
- ۳- عفونت های مجاری ادراری ۸۷
- ۴- ایجاد سوراخ و فیستول ۸۸
- ۵- مشکلات کلیوی ۸۸
- عوارض دیابت و کلیه: ۸۸
- نوروپاتی چیست؟ ۸۸
- اتیولوژی بیماری ۸۹
- نشانه های نوروپسی ۸۹
- مشاهدات بالینی پزشک ۹۰
- گرفتاری های احشایی ۹۰
- نوروپاتی کانونی ۹۰
- آیا بیماری پیشرونده است یا متوقف شونده ۹۰
- ساختمان اعصاب ۹۱
- درمان ۹۱
- درد ۹۱
- فیزیوتراپی کمک کننده است ۹۱
- توصیه ها ۹۲
- بیماری عروق محیطی چیست؟ ۹۲
- علائم ۹۲
- علل ۹۲
- درمان ۹۲
- نشانه های بیماری های عروق محیطی کدامند؟ ۹۳
- آیا بیماری های عروق محیطی خطرناک هستند؟ ۹۴
- بهترین درمان عروق محیطی ۹۴



- ۹۵..... چرا بیماران دیابتی باید خیلی مراقب پاهای خود باشند؟
- ۹۶..... شش اصل درمان
- ۱۰۹..... دیابت کودکان و علائم و راههای درمان آن:
- ۱۰۹..... چرا بعضی از کودکان دیابت می گیرند؟
- ۱۱۰..... انسولین های طبیعی کجا می روند؟
- ۱۱۰..... چرا دیابت با افزایش سن در کودکان می رود؟
- ۱۱۰..... پر آدراری یک از علائم دیابت است
- ۱۱۱..... آیا کودکان آخر سر دیابت می ماند؟
- ۱۱۱..... به کودکان آگاهی لازم را بدهید!
- ۱۱۲..... کودک دیابتی نمی تواند یک تو بخورد
- ۱۱۳..... به این توصیه های زیر باید عمل کنید
- ۱۱۳..... ۱. نشانه ها را جدی بگیرید
- ۱۱۳..... ۲. خود درمانی نکنید
- ۱۱۳..... ۳. نیم ساعت یک بار چک کنید
- ۱۱۳..... ۴. درمان گیاهی ممنوع
- ۱۱۴..... تغذیه کودکان دیابتی چگونه باشد؟
- ۱۱۸..... چگونه روحیه کودک دیابتی و خانواده اش را تقویت کنیم ؟
- ۱۱۸..... تقویت روحیه کودک و والدین (در طول آموزش)
- ۱۱۹..... نوجوانان ناسازگار
- ۱۲۰..... حمایت چند جانبه
- ۱۲۱..... خانم های دیابتی ها حتماً بخوانند!
- ۱۲۱..... آمادگی برای باردار شدن
- ۱۲۱..... قبل از بارداری
- ۱۲۱..... سه ماه اول بارداری
- ۱۲۲..... سه ماهه دوم بارداری



- ۱۲۲..... سه ماهه سوم بارداری
- ۱۲۳..... احتمال وقوع دیابت بارداری در چه زنانی بیشتر است؟
- ۱۲۳..... احتمال وقوع دیابت بارداری در چه زنانی بیشتر است؟
- ۱۲۳..... این افراد چه زمانی باید آزمایش دیابت بارداری بدهند؟
- ۱۲۴..... دیابت بارداری چه تاثیری روی جنین و مادر دارد؟
- ۱۲۴..... مادران باردار مبتلا به دیابت بارداری، لازم است چه آزمایش‌های دیگری انجام دهند؟
- ۱۲۵..... افرادی که در دوران بارداری به دیابت مبتلا می‌شوند، چه اقداماتی باید انجام دهند؟
- ۱۲۵..... چه عواملی موجب بروز دیابت بارداری می‌شود؟
- ۱۲۵..... احتمال ابتلای من به دیابت چقدر است؟
- ۱۲۶..... «دیابت حاملگی چگونه تشخیص داده می‌شود؟»
- ۱۲۷..... دیابت حاملگی چه تاثیری بر روند زایمان می‌گذارد؟
- ۱۲۷..... دیابت حاملگی چگونه درمان می‌شود؟
- ۱۳۰..... توصیه‌های غذایی در دیابت بارداری
- ۱۳۱..... چه غذاهایی باید مصرف کنیم؟
- ۱۳۴..... ازدواج و دیابت
- ۱۳۵..... موازنه «عشق و عقل» در تصمیم‌گیری برای ازدواج در فرد دیابتی
- ۱۳۶..... توصیه‌هایی برای فرد غیر دیابتی که فرد دیابتی را برای ازدواج انتخاب کرده است
- ۱۳۷..... نقش خانواده‌های طرفین در ازدواج فرد دیابتی با سایر افراد
- ۱۳۷..... از دست دادن بخت ازدواج در دیابتی‌ها (ازدواج یا عدم ازدواج)
- ۱۳۸..... همسر به‌عنوان مهم‌ترین منبع حمایتی بیمار
- ۱۳۹..... مشکلات زندگی با یک فرد دیابتی
- ۱۴۱..... راهکارهای سازگاری
- دیابت و ناتوانی جنسی مردان
- دیابت و دیگر عوامل
- دیابت و مشکلات جنسی زنان



- ۱۴۵..... • تشخیص و درمان
- ۱۴۵..... تاثیر دیابت در ناباروری مردان
- ۱۴۶..... ارتباط دیابت و ناباروری در بانوان
- ۱۴۹..... آیا خانم مبتلا به دیابت می تواند حامله شود؟
- ۱۵۰..... • دیابت چه اثری بر روی بچه خواهد داشت ؟
- ۱۵۰..... توصیه ها زیر رطبه جنسی را برایتان لذت بخش تر و آسان تر میسازد:
- ۱۵۳..... وزن ایده آل
- ۱۵۳..... BMI چگونه محاسبه میشود؟
- ۱۵۵..... چگونه وزن ایده آل محاسبه می کنند؟
- ۱۵۶..... علت داغ شدن کف پا چیست؟
- ۱۵۸..... علت سوزش کف پا چیست؟
- ۱۵۹..... چه بیمارانی به علت داغی کف پا و بی حس شدن کف پا باید زودتر به پزشک خود رجوع کنند؟
- ۱۶۲..... گیاهان دارویی توسط بیماران دیابتی تحت هیچ شرایطی نباید بدون نظر تیم پزشکی مصرف شوند
- ۱۶۲..... ۱- پیاز و سیر
- ۱۶۲..... ۲- خیار تلخ
- ۱۶۲..... ۳- شنبلیله
- ۱۶۳..... ۴- سیاه گیله
- ۱۶۳..... ۵- خار مریم
- ۱۶۳..... ۶- هندوانه ابوجهل
- ۱۶۴..... ۷- پسیلیوم
- ۱۶۴..... ۸- عدس الملک
- ۱۶۴..... ۹- جای سبز
- ۱۶۴..... ۱۰- دم کرده گزنه
- ۱۶۵..... ۱۱ - کلپوره همدانی، مریم نخودی همدانی
- ۱۶۵..... ۱۲- دارچین



- ۱۳- اسفناج و کلم: ۱۶۵
- دوازده دمنوش گیاهی سالم برای آرامش اعصاب و روان ۱۶۶
- دمنوش جای بابونه: ۱۶۶
- دمنوش جای میوه گل نسترن: ۱۶۷
- دمنوش آرامش جای سفید: ۱۶۷
- دمنوش آرامش نعنای فلفلی: ۱۶۷
- دمنوش آرامش های گزنه: ۱۶۷
- دمنوش آرامش رنجبویه: ۱۶۸
- دمنوش آرامش هل: ۱۶۸
- دمنوش آرامش جای زعفران: ۱۶۸
- دمنوش آرامش دارچین: ۱۶۸
- دمنوش آرامش جای به لیمو- زیرفون: ۱۶۸
- چه زمانی باید قرص تجویز شود؟ ۱۶۹
- آشنایی با قرص های خوراکی پایین آورنده قند خون ۱۶۹
- قرص های خوراکی چگونه قند خون را پایین می آورند؟ ۱۷۰
- آیا قرص های خوراکی عوارض جانبی هم دارند؟ ۱۷۰
- قرص های خوراکی را در چه زمانی از روز باید مصرف کرد؟ ۱۷۱
- دیابت و درمان با استفاده از سلول های بنیادی ۱۷۲
- فعالیت های صورت گرفته در ایران ۱۷۸
- کتواسیدوز دیابتی چیست؟ ۱۷۹
- علت کتواسیدوز دیابتی چیست؟ ۱۸۰
- شایع ترین عامل آشکار ساز کتواسیدوز دیابتی: ۱۸۰
- علامت کتواسیدوز دیابتی چیست؟ ۱۸۰
- کم کاری و پرکاری تیروئید و تأثیر آن بر افراد دیابتی ۱۸۳
- تشخیص اختلالات تیروئید ۱۸۶



- ۱۸۹..... دیابت ، حاملگی و اختلالات تیروئیدی
- ۱۹۰..... میزان طبیعی هورمون تیروئید.....
- ۱۹۴..... علایم هشدار دهنده عفونت با دیابت.....
- ۱۹۷..... پوست و عفونت بافت نرم.....
- ۱۹۸..... عفونت پای دیابتی.....
- ۱۹۹..... چگونه دیابت سبب اختلال شنوایی می‌شود؟.....
- ۲۰۰..... در این‌هایی برای مبتلایان به کاهش شنوایی وجود دارد؟.....
- ۲۰۰..... چگونه می‌توان ضمن رژیم که ابزارهای کمکی می‌تواند شنوایی مرا بهبود دهد؟.....
- ۲۰۳..... توصیه‌هایی به افرادی که می‌خواهند دیابت نگیرند:.....
- ۲۰۴..... برای پیشگیری از دیابت چه کار کرد.....
- ۲۰۴..... ۱۰ فرمان غذایی برای کاهش وزن رژیستی از دیابت.....
- ۲۰۵..... ۱۴ فرمان غذایی برای کنار آمدن با دیابت.....
- ۲۰۶..... سوالاتی در مورد دیابت.....
- ۲۱۰..... توصیه نهایی برای یک رژیم غذایی خوب؟.....
- ۲۱۰..... ارتباط میزان خواب و دیابت.....
- ۲۲۰..... آموزش مهمترین اصل در کنترل دیابت است.....
- ۲۲۰..... چند توصیه.....
- ۲۲۳..... سازگاری با بیماری قندخون.....
- ۲۲۵..... علائم.....
- ۲۲۷..... علل.....
- ۲۲۸..... راه‌های درمان.....
- ۲۲۸..... هنگام پایین آمدن شدید قندخون:.....
- ۲۲۹..... خواص درمانی توت.....
- ۲۳۲..... بیماریهای گوارشی ناشی از دیابت.....
- ۲۳۲..... آسیب به اعصاب.....



- ۲۳۲..... نوروپاتی دستگاه عصبی خودکار
- ۲۳۲..... کاهش سرعت تخلیه معده
- ۲۳۳..... نارسایی پانکراس (لوزالمعده)
- ۲۳۳..... رشد غیر طبیعی باکتریها در روده کوچک
- ۲۳۴..... بهترین برنامه ی غذایی برای افراد دیابتی چیست؟
- ۲۳۴..... سه وعده غذایی در روز
- ۲۳۴..... کنترل درازن گلوئیدها
- ۲۳۵..... اهمیت مراقبت چربی های مفید
- ۲۳۵..... افزایش دریافت فیبرها
- ۲۳۸..... پمپ انسولین چیست؟
- ۲۳۸..... عملکرد پمپ انسولین چگونه
- ۲۳۹..... دستگاه پمپ انسولین چگونه باید مورد استفاده قرار بگیرد؟
- ۲۳۹..... این دستگاه چه مزایایی دارد؟
- ۲۳۹..... استفاده از این دستگاه برای چه گروه از بیماران دیابتی بیشتر توصیه می شود؟
- ۲۳۹..... آیا این دستگاه ممکن است عوارضی برای بیماران دیابتی داشته باشد؟
- ۲۴۰..... علائم بیماری های لته
- ۲۴۲..... شیوه زندگی تان را بر ۱۴ نکته زیر استوار کنید:
- ۲۴۴..... توصیه های تغذیه ای برای بیماران مبتلا به دیابت نوع اول
- ۲۴۴..... توصیه های تغذیه ای برای بیماران مبتلا به دیابت نوع دوم
- ۲۴۵..... نکات مهم و قابل توجه برای خانواده ها و بیماران
- ۲۴۶..... بیماران دیابتی باید در هنگام ورزش کردن نکات زیر را مد نظر داشته باشند
- ۲۴۸..... نکات مهم در کوهنوردی
- ۲۵۱..... مشخصات کیف خنک نگهدارنده انسولین
- ۲۵۵..... نکات تغذیه ای
- ۲۵۵..... نکاتی در هنگام انتخاب



- ۲۵۷..... رعایت توصیه های زیر در کنترل قند خون نقش موثری دارد:
- ۲۵۸..... دیابت در سفر.....
- ۲۵۸..... پیش از رفتن.....
- ۲۶۰..... چه چیزهایی باید با خود ببریم.....
- ۲۶۳..... آیا مصرف هویج پخته بهتر است یا هویج خام؟.....
- ۲۶۵..... هفت نشانه شوک قند(انسولین) در بدن چیست؟.....
- ۲۶۵..... ۱. زایش وزن ناگهانی.....
- ۲۶۵..... ۲. ولع دائمی و هیشکی به خوردن.....
- ۲۶۶..... ۳. احساس بی اشتهایی.....
- ۲۶۶..... ۴. مشکلات کبدی.....
- ۲۶۶..... ۵. ذهن مه آلود.....
- ۲۶۶..... ۶. التهاب.....
- ۲۶۷..... ۷. دیگر مشکلات غیر قابل توصیف شوک قند.....
- ۲۶۹..... منابع و مآخذ.....