



دیابت

نوشته‌ی آلن ال روبین

برگردان:

انسیمه حاجی‌زاده صفار (عضو هیئت علمی پژوهشگاه رویان)

ژده سبودی، زکیه صامصونچی

سارا عصار ششانی، آبین فرهادی قره‌قشلاقی

dummies®
A Wiley Brand

ترجمه و چاپ در ایران، تحت امتیاز
انتشارات وایلی توسط انتشارات آوند دانش

WILEY



آوند دانش

سرشناسه: روبین، آلن. Rubin, Alan L.

عنوان و نام پدیدآور: دیابت For Dummies / نوشته‌ی آلن ال روبین؛ برگردان انسیه حاجی‌زاده صفار... او دیگران؛

ویراستار: طاهره صباغیان.

مشخصات نشر: تهران: آوند دانش، ۱۳۹۹.

مشخصات ظاهری: ۴۰۴ ص: مصور، جدول.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۶۲-۰۰۹-۷

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: Diabetes For Dummies, 5th. ed, [2015].

یادداشت: برگردان انسیه حاجی‌زاده صفار، مؤدبه سجودی، زکیه صامصونچی، سارا عصار کاشانی، آسان فرهادی قره‌قشلاقی.

یادداشت: کتابنامه.

موضوع: دیابت — به زبان ساده

موضوع: Diabetes — Popular works

موضوع: دیابت — تأثیر تغذیه

موضوع: Diabetes — Nutritional aspects

موضوع: دیابت — ورزش درمانی

موضوع: Diabetes — Exercises therapy

موضوع: دیابت

موضوع: Diabetes

شناسه‌ی ورود: جی‌زاده صفار، انسیه، ۱۳۶۲-، مترجم

رده‌بندی کنگر: RC ۶۶۰/۴

رده‌بندی دیویی: ۶۱۶/۴۳

شماره‌ی کتاب‌شناسی ملی: ۶۵۶۹۱



آوند دانش

دیابت

نوشته‌ی آلن ال روبین

برگردان: انسیه حاجی‌زاده صفار، مؤدبه سجودی، زکیه صامصونچی، سارا عصار کاشانی، آسان فرهادی قره‌قشلاقی

ویراستار: طاهره صباغیان

نمونه‌خرن: لیلا مکی

صفحه‌آرا: فاطمه سناپور

شمارگان: ۲۰۰ جلد

طراحی گرافیک: استودیو آوند دانش

تاریخ انتشار: سال ۱۳۹۹ - چاپ اول

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: چاپ دارا

نشانی دفتر نشر و مرکز پخش: ابتدای خیابان پاسداران، خیابان گل نیلی، خیابان ناطق نوری، بن بست ماس، پلاک ۴

تلفن: ۲۲۸۹۳۹۸۸، نمابر: ۲۲۸۷۱۵۲۲

فروشگاه: ضلع جنوبی پارک قیطریه، خیابان روشنائی، خیابان شهاب، نبش روشن‌دندان، پلاک ۲۵، تلفن: ۲۲۸۹۳۹۲۹

صندوق پستی: ۱۹۵۸۵/۶۷۳

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۶۲-۰۰۹-۷

قیمت: ۷۵۰۰ تومان

کلیه حقوق این کتاب نزد ناشر محفوظ است

محدودیت مسئولیت / سلب مسئولیت از ایجاد ضمانت: هیچ مسئولیت یا ضمانتی متوجه ناشر یا نویسنده در قبال دقت یا کامل بودن متن این اثر نیست و صریحاً از تمامی ضمانت‌ها، شامل و نه محدود به، ضمانت مناسب بودن برای هدفی خاص، سلب مسئولیت می‌کند. به واسطه‌ی فروش یا مواد تبلیغاتی هیچ ضمانتی ایجاد نخواهد شد یا تعمیم نخواهد یافت. توصیه‌ها و راهکارهای ارائه‌شده در این اثر ممکن است برای هر موقعیتی مناسب نباشند. این اثر با استاندارد بر این تفاهم فروخته می‌شود که ناشر درگیر هیچ‌گونه کار حقوقی، حسابداری یا هرگونه خدمات حرفه‌ای دیگر نمی‌شود. چنانچه مشاوره‌ی حرفه‌ای موردنیاز باشد، از خدمات یک فرد حرفه‌ای باید بهره گرفته شود. نه ناشر و نه نویسنده نباید در قبال صدماتی که از این ناحیه حادث می‌گردد مسئول باشند. این مطلب که به سازمانی یا وبسایتی در این اثر ارجاع داده و/یا به‌عنوان منبع احتمالی اطلاعاتی بیشتر معرفی می‌شود نباید به‌منزله‌ی آن باشد که ناشر یا نویسنده اطلاعات یا توصیه‌هایی را که سازمان یا وبسایت ارائه می‌کنند صحت می‌گذارد. علاوهمیزاین، خوانندگان باید از این مطلب آگاه باشند که وبسایت‌های اینترنتی که در این اثر فهرست شده‌اند ممکن است در حداثی که این اثر نوشته شده است تا زمانی که خوانده می‌شود، تغییر کنند یا محو شوند.

فهرست مطالب در یک نگاه

۱.	مقدمه
۵.	بخش ۱: شروع کار با دیابت
۷.	فصل ۱: کنار آمدن با دیابت
۱۹.	فصل ۲: تشخیص دیابت با استفاده از گلوکز و هموگلوبین A1c
۳۳.	فصل ۳: آشنایی با انواع دیابت
۵۱.	بخش ۲: دیابت کنترل نشده، چطور بدن شما را تحت تأثیر قرار می دهد؟
۵۳.	فصل ۴: پیشگیری از عوارض که تا مدت
۶۷.	فصل ۵: جلوگیری از بروز عوارض طولانی مدت دیابت
۱۰۳.	فصل ۶: حفظ عملکرد جنسی مراقبت های دوران بارداری
۱۲۳.	بخش ۳: مدیریت دیابت: طراحی سبک زندگی برای «غلبه بر دیابت»
۱۲۵.	فصل ۷: اندازه گیری قند خون و دیگر آزمایش های مهم را خودتان انجام دهید
۱۶۱.	فصل ۸: مراقب عادت غذایی تان باشید: تغذیه ی سالم
۱۸۹.	فصل ۹: جراحی متابولیک: درمان احتمالی دیابت نوع ۲
۲۱۹.	فصل ۱۰: طراحی برنامه ی ورزشی
۲۴۱.	فصل ۱۱: آنچه باید درباره ی داروها بدانید
۲۸۳.	فصل ۱۲: تیم یاری دهنده ی افراد مبتلا به دیابت
۲۹۳.	بخش ۴: ملاحظات ویژه برای زندگی با دیابت
۲۹۵.	فصل ۱۳: کنترل دیابت در کودکان
۳۱۱.	فصل ۱۴: دیابت و پیری
۳۲۱.	فصل ۱۵: مسافرت هوایی با دیابت

- فصل ۱۶: راه‌های جدید مراقبت از دیابت ۳۲۳
- فصل ۱۷: آنچه هنگام درمان دیابت اثر ندارد ۳۳۳
- بخش ۵: بخش ده تایی‌ها** ۳۴۵
- فصل ۱۸: ده فرمان مراقبت‌های دیابتی ۳۴۷
- فصل ۱۹: ده باور نادرست درباره‌ی دیابت که باید فراموش کنید ۳۵۳
- فصل ۲۰: ده روش کمک‌گرفتن از دیگران ۳۵۹
- پیوست: راهنمای آشپزی برای دیابتی‌ها** ۳۶۷

www.ketab.ir

دیابت *For Dummies* کتابی است که مطمئناً پس از مطالعه‌ی آن، به اهمیتش پی می‌برید.

طبق پیش‌بینی مرکز کنترل و پیشگیری بیماری ایالات متحده^۱ تا سال ۲۰۵۰، از هر سه فرد بالغ در این کشور، یک نفر به دیابت مبتلا خواهد شد. طبق اعلام فدراسیون بین‌المللی دیابت تعداد مبتلایان به این بیماری تا سال ۲۰۳۰ به ۵۵۲ میلیون نفر خواهد رسید (یک نفر از هر ده نفر جمعیت کره‌ی زمین). تعداد مبتلایان به دیابت تا سال ۲۰۳۰ حدود ۳۶۶ میلیون نفر تخمین زده شده بود که این تغییر در میزان مبتلایان، اهمیت پرداختن به موضوع دیابت را دوچندان می‌کند. دلایل این افزایش این‌هاست: جمعیت کره‌ی زمین در حال پیرشدن است؛ گروه‌های اتنیک، که خطر ابتلا به دیابت در آن‌ها بیشتر است، رو به افزایش‌اند؛ خوشبختانه افراد مبتلا به دیابت، بیشتر عمر می‌کنند. در صورتی که مردم سبک زندگی‌شان را بر اساس مطالب این کتاب تغییر دهند، پیش‌بینی‌ها در حوزه‌ی دیابت و شمار مبتلایان به آن، در سال‌های آتی به حقیقت نخواهد پیوست.

طی سال‌های گذشته، در کشور آلمان، پژوهش‌های بسیاری برای تأیید بر این موضوع انجام شده است که تغییر در سبک زندگی می‌تواند به تغییرات سازنده منجر شود. چهار عامل اساسی در این بهر، بیش از ۲۳ هزار آلمانی ارزیابی شد:

«استفاده نکردن از دخانیات؛

«شاخص توده‌ی بدنی کمتر از ۳۰؛

«ورزش هفتگی به مدت ۳ ساعت و نیم یا بیشتر؛

«پیروی از قواعد رژیم غذایی سالم: افزایش مصرف میوه و سبزیجات، استفاده از نان و غلات سبوس‌دار، کاهش مصرف چربی.

خبر خوب اینکه هرچه فرد تعداد بیشتری از این عوامل را رعایت کند، کمتر به بیماری‌های خطرناکی مانند بیماری قلبی و دیابت و سرطان مبتلا می‌شود. افرادی که از هر چهار عامل پیروی می‌کنند، ۷۸ درصد کمتر از کسانی که هیچ‌یک از عوامل سلامت را رعایت نمی‌کنند، در معرض ابتلا به بیماری‌های خطرناک قرار می‌گیرند. افرادی که از سه عامل پیروی می‌کنند، کمی در خطرند؛ با این حال از افرادی که هیچ کدام را رعایت نمی‌کنند، وضعیت بسیار بهتری دارند.

1. Centers for Disease Control and Prevention