

درمان عملی دیابت

تألیف:

شاراد پندسی

سام ، جی ، پی ، موسس

ترجمه:

دکتر شهناز خاقانی - هدی بوشهری

گروه بیوشیمی دانشگاه علوم پزشکی تهران



شماره مسلسل ۹۱۰۰

شماره انتشار ۲۵۱۸

انتشارات دانشگاه تهران

Pendsey, Sharad	: پندسی، شاراد	سرشناسه
شهناز خاقانی، هدی بوشهری	: درمان عملی دیابت / تألیف شاراد پندسی، سام. جی. پی. موسس؛ ترجمه	عنوان و نام پدیدآور
تهران: دانشگاه تهران، مؤسسه انتشارات و چاپ، ۱۳۸۰.	: تهران: دانشگاه تهران، مؤسسه انتشارات و چاپ، ۱۳۸۰.	مشخصات نشر
۱۹۰ ص: مصور، جدول	: ۱۹۰ ص: مصور، جدول	مشخصات ظاهری
انتشارات دانشگاه تهران؛ ۲۵۱۸.	: انتشارات دانشگاه تهران؛ ۲۵۱۸.	فروست
978-964-03-4408-8	: 978-964-03-4408-8	شابک
فهرست‌نویسی قبلی.	: فهرست‌نویسی قبلی.	وضعیت فهرست‌نویسی
Sharad Pendsey. Practical Management of Diabetes	: پشت جلد به انگلیسی: Sharad Pendsey. Practical Management of Diabetes	یادداشت
	: چاپ دوم.	یادداشت
	: دیابت-- درمان	موضوع
	: دیابت-- پرستاری و مراقبت	موضوع
	: خاقانی، شهناز، ۱۳۳۲-، مترجم	شناسه افزوده
	: بوشهری، هدی، ۱۳۳۵-، مترجم	شناسه افزوده
	: دانشگاه تهران، مؤسسه انتشارات.	شناسه افزوده
	: ۱۳۹۶ د ۴ ۸۶ پ / RC ۶۶۰	رده‌بندی کنگره
	: ۶۱۶/۴۶۲	رده‌بندی دیویی
	: ۱۲۸۵۲-۸۰ م	شماره کتابشناسی ملی

این کتاب مشمول قانون حمایت از حقوق مؤلفان و مصنفان است. تکثیر کتاب به هر روش اعم از فتوکپی، ریسوگرافی، تهیه فایل‌های pdf، لوح فشرده، بازنویسی در وبلاگ‌ها، سایت‌ها، مجله‌ها و کتاب، بدون اجازه کتبی ناشر مجاز نیست و موجب پیگرد قانونی می‌شود و تمامی حقوق برای ناشر محفوظ است.

ISBN:978-964-03-4408-8



9 789640 344088

عنوان: درمان عملی دیابت
 تألیف: شاراد پندسی - سام. جی. پی. موسس
 ترجمه: دکتر شهناز خاقانی - هدی بوشهری
 نوبت چاپ: دوم
 تاریخ انتشار: ۱۳۹۶
 شمارگان: ۵۰۰ نسخه
 ناشر: مؤسسه انتشارات دانشگاه تهران
 چاپ و صحافی: مؤسسه انتشارات دانشگاه تهران

«مسئولیت صحت مطالب کتاب با مترجمان است»

بها: ۱۲۰۰۰۰ ریال

خیابان کارگر شمالی - خیابان شهید فرشی مقدم - مؤسسه انتشارات دانشگاه تهران
 پست الکترونیک: press@ut.ac.ir - تارنما: <http://press.ut.ac.ir>

پخش و فروش: تلفکس ۸۸۰۱۲۰۷

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

فهرست

فصل ۱ - استراتژی درمان	۱۱
فصل ۲ - وخامت مسئله	۱۳
فصل ۳ - تعریف، تشخیص و طبقه بندی	۲۵
فصل ۴ - ملاقات اول با پزشک	۳۴
فصل ۵ - ارزیابی کنترل دیابت	۳۷
فصل ۶ - رژیم درمانی	۴۲
فصل ۷ - فیبر در رژیم غذایی	۴۸
فصل ۸ - چربی‌ها و روغن‌های غذایی	۵۰
فصل ۹ - ورزش، نقش آن در دیابت	۵۳
فصل ۱۰ - داروهای ضد دیابت خوراکی	۵۷
فصل ۱۱ - انسولین درمانی	۶۵
فصل ۱۲ - داروهای گیاهی در دیابت	۷۵
فصل ۱۳ - عوارض دیابت	۷۸
فصل ۱۴ - عفونت‌ها	۸۱
فصل ۱۵ - هیپوگلیسمی (قند خون پایین)	۸۴
فصل ۱۶ - کمای دیابتی	۸۷
فصل ۱۷ - دیابت و چشم (رتینوپاتی)	۹۰
فصل ۱۸ - دیابت و کلیه (نفروپاتی)	۹۳
فصل ۱۹ - دیابت و اعصاب (نوروپاتی)	۹۷
فصل ۲۰ - پای دیابتی و گانگرن	۱۰۳
فصل ۲۱ - ناتوانی جنسی	۱۱۰
فصل ۲۲ - بیماری قلبی ایسکمیک	۱۱۲
فصل ۲۳ - افزایش فشار خون	۱۱۶
فصل ۲۴ - سکنه مغزی	۱۱۸
فصل ۲۵ - بیماری عروق محیطی (PVD)	۱۲۰
فصل ۲۶ - مشکلات ویژه در دیابت	۱۲۵

فصل ۲۷ - حاملگی و دیابت	۱۲۶
فصل ۲۸ - جراحی در بیماران دیابتی	۱۳۳
فصل ۲۹ - اختلالات کلسترول و چربی	۱۳۵
فصل ۳۰ - وزن بالا و چاقی	۱۳۸
فصل ۳۱ - سندرم دنیای جدید (سندرم X)	۱۴۳
فصل ۳۲ - آموزش بیمار	۱۴۷
فصل ۳۳ - پیشرفت‌های اخیر	۱۵۰
پیوست ۱: علائم اختصاری مورد استفاده	۱۵۵
پیوست ۲: جدول وزن و قد متروپولیتن ۱۹۸۳	۱۵۷
پیوست ۳: علائم دیابت	۱۵۸
پیوست ۴: رژیم غذایی ۱۰۰۰ کیلوکالری برای فرد چاق	۱۵۹
پیوست ۵: رژیم غذایی ۱۸۰۰ کیلوکالری برای دیابتی‌ها	۱۶۰
پیوست ۶: فهرست جانشینی مواد غذایی برای بیماران دیابتی	۱۶۲
پیوست ۷: میزان کالری موجود در ۱۰۰ گرم مواد غذایی	۱۷۲
پیوست ۸: اسامی مشخصه داروهای ضد دیابت خوراکی	۱۷۴
پیوست ۹: انسولین‌های گوناگون و اسامی مشخصه آنها	۱۷۵
پیوست ۱۰: سازمان‌های مربوط به دیابت	۱۷۶
پیوست ۱۱: علائم هیپوگلیسمی (کاهش قندخون) و جلوگیری از آن	۱۷۸
پیوست ۱۲: راهنمای نگهداری انسولین	۱۸۰
پیوست ۱۳: روش مخلوط سازی انسولین‌ها	۱۸۲
پیوست ۱۴: روش تزریق انسولین	۱۸۴
پیوست ۱۵: ورزش‌های پا برای دیابتی‌ها	۱۸۶
پیوست ۱۶: مراقبت از پاها برای جلوگیری از گانگرن	۱۸۸

پیشگفتار:

دیابت ملیتوس بیماری مزمنی است که بر متابولیسم تمام ترکیبات بدن مثل کربوهیدرات - پروتئین - چربی آب و الکترولیت و غیره اثر گذاشته، گاهی نتایج وخیمی به بار می‌آورد. اختلالات متابولیسم گاهی همراه با ناهنجاریهای دائمی و غیر قابل بازگشت در عمل یا ساختمان سلولهای بدن می‌باشد که در این مورد سیستم عروقی بیشتر آسیب‌پذیر است. دیابت از شایعترین بیماریهای غدد داخلی است و وفور آن بیش از یک درصد جمعیت و گاهی در شهرها و مراکز استانها در شرایط اخیر حدود ده درصد است. مرگ و میر حاصل از دیابت و همچنین عوارض ناشی از این بیماری در بهداشت عمومی اثر مهمی دارد و مبتلایان باید سالهای متمادی تحت مراقبت پزشکی و رژیم غذایی قرار گیرند، اگرچه اخیراً دریچه‌های امید بخشی از درمان و با امید اصلاح متابولیسمی آن بر روی مردم در حال گشودن است.

با توجه به اینکه کتب ارزنده در این موضوع به زبانهای زنده دنیا موجود می‌باشد، ولی پیوسته این نیاز احساس می‌شود که باید یک کتاب فارسی معتبر در دسترس همگان قرار گیرد که تا حدی جوابگوی نیازهای آنان باشد - کتاب درمان عملی دیابت اطلاعات لازم و نوین را در اختیار علاقه‌مندان می‌گذارد.

دکتر حسن محمدیها

استاد گروه بیوشیمی پزشکی

دانشگاه علوم پزشکی تهران

پیشگفتار:

براساس منابع موجود گفته می‌شود انسولین اولین پلی پپتیدی است که: ردیف اسید آمینه‌هایش شناخته شد و به طور خالص تهیه گردید و با روش DNA recombination ساخته شد و... لکن هنوز ابهامهای زیادی در مکانیسم عمل این هورمون در بافتهای هدف وجود دارد. بنابراین دسترسی به یک درمان مبتنی بر مکانیسم ملکولی مقدور نشده است. لکن تجربه‌های زیادی در مراکز علمی دنیا در جریان است که با بهره‌گیری از آنها توانسته‌اند این بیماری را مهار نمایند.

بالا بردن آگاهی عمومی نسبت به دیابت از هدفهای بزرگ انجمن‌های مبارزه با دیابت می‌باشد. بسیاری از متخصصین بیوشیمی بالینی و غدد داخلی در تلاشند تا هر چه بیشتر بیماران دیابتی را با مبانی علمی علل بروز و کنترل این بیماری آشنا نمایند.

اینک کتاب درمان عملی دیابت که به همت همکاران گروه بیوشیمی دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی تهران سرکار خانم دکتر شهناز خاقانی و سرکار خانم هدی بوشهری ترجمه گردیده است، زمینه آگاهی لازم از دیابت و علل بروز و پیشگیری آنرا فراهم می‌آورد. این کتاب علاوه بر همکاران گروه پزشکی و دانشجویان امکان مناسبی را برای آگاهی بیماران فراهم می‌آورد.

بدیهی است هر چه آگاهی بیماران و شناخت آنان از روش‌های کنترل بیماری بیشتر باشد، تلاش پزشکان برای درمان مثمر ثمرتر خواهد بود.

امید است به یاری خداوند متعال مترجمین محترم این کتاب به اهداف خیرخواهانه خود که همانا بالا رفتن سطح آگاهی و ایجاد امید به زندگی بهتر و پرتلاش برای بیماران دیابتی می‌باشد، نایل آیند.

دکتر محمد انصاری

مدیر گروه بیوشیمی پزشکی

دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی تهران

به نام خداوند جان و خرد

مقدمه مترجمین

یکی از پیش نیازهای اصلی برای اجرای یک برنامه آموزشی موفق وجود مواد و وسایل آموزشی مناسب است. کتاب درمان عملی دیابت به منظور آشنا ساختن پزشکان، پرستاران و بیماران مبتلا به دیابت با اهداف ویژه و روشهای مراقبت و درمان دیابت تدوین شده است.

کتاب حاضر بدون شک به عنوان یک کتاب کاربردی جهت مدرسین دانشگاه و کادر درمانی می باشد و بعلاوه کلیه مبتلایان به دیابت نیز خوانندگان اصلی آن را تشکیل می دهند زیرا با درک وضعیت بیماری خود و اختلالات حاصله از آن با درمان کلینیکی و رژیم درمانی آشنا شده، یاد می گیرند که چگونه یک فرد دیابتی می تواند با بیماری خود سازگاری داشته و از مواهب یک زندگی طبیعی برخوردار باشد. در ترجمه کلیه مباحث کتاب حفظ امانت انجام یافته است و جهت کاربرد بیشتر در فصل ۶ و پیوست های ۴، ۵، ۶ و ۷ تعلیقاتی صورت گرفته است که با استفاده از کتاب کاربرد تغذیه بالینی تألیف فرانسیس جی، زیمن و دنیس ام، نی ترجمه سرکار خانم نسرین امیدوار، آزاده امین پور و رؤیا ریاضی، تهران - شرکت سهامی انتشار، سال ۱۳۷۳ می باشد.

دکتر شهناز خاقانی و هدی بوشهری

تقدیر :

در اینجا وظیفه خود می دانم که تشکرات صمیمانه از آقای دکتر ناصر ملک نیا، آقای دکتر حسن محمدیها و سرکار خانم دکتر پروین پاسالار استادان گروه بیوشیمی پزشکی دانشگاه علوم پزشکی تهران بنمایم که پیوسته در بالا بردن بار علمی اینجانب نقش داشته و از هیچگونه کمکی دریغ نورزیدند. از کلیه عزیزانی که به نحوی در این خدمت علمی سهیم می باشند بویژه کارکنان صدیق مؤسسه انتشارات و چاپ دانشگاه تهران سپاسگزاری می کنم. امید است در پیشگاه خداوند سبحان مقبول واقع گردد.

در ضمن از همکاری صمیمانه همسر مهندس سیدرضا جلالی مسلم و فرزندانم بیتا، تیکا و حسن که در طول ترجمه و تدوین کتاب برخوردار بودم، تشکر می کنم.

دکتر شهناز خاقانی

مقدمه :

این کتاب تلاشی خاضعانه برای آشنا ساختن همه پزشکان و حتی بیماران مبتلا به دیابت ملیتوس بوده و در آن علائم گوناگون دیابت به طور ساده همراه با ارائه راهنماییهای ساده برای درمان آن می باشد. هدف این کتاب زمانی می تواند سودمند واقع گردد که درمان بیماران بدون درنگ و به طور مؤثر به عهده گرفته شود. این کتاب هدیه ای است به تمام کسانی که خواهان شناسایی دیابت ملیتوس می باشند. در واقع هدف کتاب نه تنها ارائه تمام مطالب راجع به دیابت و ختم مطالعات مربوطه است بلکه مطالعه آن مقدمه ای برای مطالعات بعدی می باشد.

در گذشته حرفه پزشکی سرگرم مبارزه با بیماریهای حاد مثل عفونت بود ولی امروز چهره پزشکی بسیار عوض شده است و بسیاری از مسائل و مشکلات سلامتی به پیامدهای بعدی بیماریهای مزمن مثل دیابت ملیتوس، فشار خون بالا، پارگی رگهای مغز و بیماری قلبی مزمن مربوط است. دیابت یک بیماری منحصر به فرد است که ما معمولاً به عنوان موردی بدون علامت در طی سالها پیش از ظهور علائم بالینی، مواجه هستیم که به نوبه خود برای بیمار و کادر درمانی مشکل بوجود می آورد.

این وضعیت حتی مشکل تر می شود چون نتیجه خوب در درمان دیابت، عدم ظهور هرگونه رویدادی می باشد، بنابراین هیچ نشانه ای از بیماری موجود نیست زیرا هیچ مشکل مزمنی وجود ندارد. در دوره پیش از پیدایش آنتی بیوتیکها، سیفلیس به عنوان سلطان تمام بیماریها در نظر گرفته می شد؛ چون تظاهرات بالینی بسیار گوناگون داشت و موجب درگیری چندین ارگان می گشت؛ اما امروز، دیابت به دلایل مشابهی که با سیفلیس از نظر درگیری چندین سیستم و عملکرد غیر طبیعی متابولیک پیچیده و تظاهرات بالینی گوناگون دارد، به عنوان سلطان تمام بیماریها شناخته شده است. تلاش اینجانب در جهت خلاصه کردن و ساده نمودن این کتاب از طریق حذف جزئیات راجع به علل بیماریزایی و راههای فرعی متابولیسم و نمودارهای پیچیده بوده است. برخی رئوس مطالب براساس تجارب اینجانب در درمان هزاران دیابتی در ۱۵ سال گذشته متحد شده اند در ضمن یک حادثه منحصر به فرد است که این کتاب در هفتاد و پنجمین سال کشف انسولین بوجود آمده است. رقابتی برای این کشف در زمینه پزشکی وجود ندارد و این داروی حیرت انگیز به تنهایی سلامتی میلیون ها دیابتی را در سراسر دنیا حفظ کرده و حفظ خواهد کرد. پیوستگی فصول کتاب خواننده را به طرح یک مطالعه کلاسیک محدود نمی کند به طوریکه فرد لازم نیست که از اولین صفحه آغاز کند و تا آخر کتاب را مطالعه نماید. هر فصل از کتاب در حد خود کامل می باشد، بنابراین احتمال انتخاب یک فصل بدون از دست رفتن خط مشی اصلی وجود دارد.

امروز نیاز مبرمی به انجام اعلامی که جریان پیشرونده دیابت را مهار کند، احساس می‌شود. یک اقدام، آموزش مردم غیر متخصص، بیماران دیابتی و متخصصین سلامتی خواهد بود؛ از این رو کتاب راهنما یک همکاری مختصر با این اقدامات در جهت آموزش افراد می‌باشد. سودی که از فروش کتاب عاید می‌شود در راه به واقعیت پیوستن ایده‌ای که یکی از اهداف آن فراهم کردن انسولین برای کودکان دیابتی نیازمند می‌باشد، صرف خواهد گشت.

شاراد پندسی (Sharad Pendsey)