راهنمای تک‌موضوعی · از کتاب «دیابت نوع ۲ و پیش‌دیابت؛ راهنمای کامل کنترل قند با ورزش و تغذیه»

داروها و زندگی روزمره با دیابت

داروهای رایج، مکمل‌ها، روزهای بیماری، سفر، خواب و استرس، و راهنمای خانواده



دکتر مکس زینلی · فیزیوتراپیست

MAXACADEMY

با دکتر مکس همراه باش

ویدیوی تمرین‌ها، تحقیقات تازه و پاسخ سؤال‌هات رو در کانال‌های دکتر مکس دنبال کن. برای باز شدن هر کانال، روی آدرسش بزن:

کانال	آدرس
اینستاگرام	instagram.com/dr.max.zeinali
کانال پخش اینستاگرام	عضویت در کانال
یوتیوب	youtube.com/@dr.max.zeinali
تلگرام	t.me/drmaxzeinalibook
کانال واتساپ	عضویت در کانال
وبسایت و تست‌های آنلاین	drmaxacademy.com

پیش از شروع بخوان

این کتاب آموزشیه و برای کمک به درمان خانگی نوشته شده؛ ولی جایگزین معاینه، تشخیص یا تصمیم درمانی پزشک و فیزیوتراپیست نیست. اگه **قندت زیر ۷۰** یا **بالای ۲۵۰ همراه با کتون، استفراغ یا گیجی** هست، **زخم پا، تورم، قرمزی یا سیاه شدن انگشت** داری، یا حین فعالیت **درد قفسه‌ی سینه، تنگی نفس شدید یا تاری ناگهانی دید** پیدا کردی، قبل از هر تمرینی فصل «علائم خطر» رو بخون و به پزشک یا اورژانس مراجعه کن. اگه **انسولین یا قرص‌های کاهنده‌ی قند** (مثل گلی‌بن‌کلامید یا گلیکلازید) مصرف می‌کنی، برنامه‌ی ورزشی و تغذیه رو با پزشکت هماهنگ کن.

© دکتر مکس زینلی · MAXACADEMY · همه‌ی حقوق محفوظ است.
هرگونه کپی، انتشار یا فروش این کتاب بدون اجازه‌ی کتبی ممنوعه.

تصاویر افراد این کتاب با کمک هوش مصنوعی ساخته شده و از نظر درستی حرکت، توسط فیزیوتراپیست بازبینی شده‌اند.

فهرست

بخش ۱: دیابت رو بشناس ۸

۱. چرا ورزش برای دیابت مثل داروئه؟ ۹

بخش ۲: علائم، آزمایش‌ها و تست‌ها ۱۱

۲. آزمایش‌ها و اهداف درمان ۱۲

بخش ۳: دیابت و بقیه‌ی بدن ۱۴

۳. افت قند و ورزش ایمن ۱۵

۴. زنان، یائسگی و دیابت بارداری ۱۶

۵. داروها، مکمل‌ها و طب سنتی ۱۸

بخش ۴: برنامه‌های تمرینی ۲۱

۶. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۲۲

۷. وقتی برنامه رو رها کردی؛ و قدم‌های روزانه ۲۴

بخش ۵: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۲۷

بخش ۶: زندگی روزمره با دیابت ۲۸

۸. خواب، استرس و قند ۲۹

۹. پایش قند و عادت‌سازی ۳۰
۱۰. روزهای بیماری ۳۲
۱۱. مهمونی، سفر و مناسبت‌ها ۳۴
۱۲. راهنمای خانواده ۳۶

بخش ۷: پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه ۳۹

۱۳. جدول‌های پیگیری ۴۰

کتاب کامل و ارتقا ۴۳

منابع علمی ۴۵

پیش‌گفتار

این راهنما برای کسیه که **دارو مصرف می‌کنه** و می‌خواد زندگی روزمره با دیابت رو ایمن‌تر و راحت‌تر کنه.

در این راهنما

- چرا ورزش برای دیابت مثل داروئه؟
- آزمایش‌ها و اهداف درمان
- افت قند و ورزش ایمن
- زنان، یائسگی و دیابت بارداری
- داروها، مکمل‌ها و طب سنتی
- چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت
- وقتی برنامه رو رها کردی؛ و قدم‌های روزانه
- خواب، استرس و قند
- پایش قند و عادت‌سازی
- روزهای بیماری
- مهمونی، سفر و مناسبت‌ها
- راهنمای خانواده
- جدول‌های پیگیری
- ۰ تمرین مصور، هر کدوم در یک صفحه

نکته‌ی دکتر مکس

این راهنما بخشی از کتاب کامل **«دیابت نوع ۲ و پیش‌دیابت؛ راهنمای کامل کنترل قند با ورزش و تغذیه»** است. کتاب کامل ۴۰ فصل داره و همه‌ی مشکلات، جراحی‌ها، برنامه‌ها و زندگی روزمره رو پوشش می‌ده. هر جا در این راهنما نوشته شده «در کتاب کامل»، اون فصل در کتاب کامل هست.

دکتر مکس زینلی

فیزیوتراپیست

بخش ۱

دیابت رو بشناس

دیابت نوع ۲ چیه، قند کجا می‌ره، پیش‌دیابت چه فرصتی‌ه، و چرا عضله و ورزش در مرکز درمان دیابت هستن.

چرا ورزش برای دیابت مثل داروئه؟

چه مقدار اثر؟

بر اساس یک متاآنالیز در مجله‌ی JAMA (Umpierre و همکاران، ۲۰۱۱)، **ورزش منظم و ساختاریافته** HbA1c رو به‌طور میانگین حدود **۰٫۷ واحد** کم کرد؛ و در برنامه‌های بیش از **۱۵۰ دقیقه در هفته**، حدود **۰٫۹ واحد**. این اندازه‌ی اثر با بعضی داروهای خوراکی دیابت قابل مقایسه‌ست. فقط «توصیه به ورزش» بدون برنامه، اثر خیلی کمتری داشت.

پیاده‌روی بعد از غذا

در یک کارآزمایی متقاطع (Reynolds و همکاران، ۲۰۱۶، Diabetologia)، **۱۰ دقیقه پیاده‌روی بعد از هر وعده**، قند بعد از غذا رو بیشتر از همون مقدار پیاده‌روی در یک نوبت در زمان دیگه‌ی روز کم کرد؛ به‌خصوص بعد از شام.

اثرات ورزش

اثر	
مصرف مستقیم قند توسط عضله	حین و بعد از ورزش
حساسیت بیشتر به انسولین	تا ۲۴ تا ۴۸ ساعت بعد از ورزش
عضله‌ی بیشتر	جای ذخیره‌ی بیشتر

اثر	
کاهش چربی شکمی و کبد	
فشار خون و چربی خون بهتر	محافظت از قلب
خلق و خواب بهتر	

چون اثر هر جلسه حدود یک تا دو روز طول می‌کشه، رهنمودها می‌گن **بیش از دو روز پشت‌سرهم بدون فعالیت نمون**.

بخش ۲

علائم، آزمایش‌ها و تست‌ها

علائم هشدار، معنی آزمایش‌ها و اهداف درمان، تست‌های خانگی، و چکاپ‌های سالانه‌ای که نباید فراموش بشن.

آزمایش‌ها و اهداف درمان

آزمایش‌های اصلی

آزمایش	چی رو نشون می‌ده
HbA1c	میانگین قند خون **۲ تا ۳ ماه** گذشته؛ مهم‌ترین عدد پیگیری
قند ناشتا	قند صبح بعد از ۸ ساعت ناشتایی؛ نقش کبد
قند ۲ ساعت بعد از غذا	پاسخ بدن به غذا؛ نقش عضله
چربی خون (LDL، HDL، تری‌گلیسیرید)	خطر قلبی
کراتینین و eGFR + آلبومین ادرار	کلیه
ALT و AST	کبد چرب
ویتامین B12	در مصرف طولانی متفورمین

اهداف کلی (با پزشک تنظیم می‌شن)

شاخص	هدف برای بیشتر بزرگسالان
HbA1c	کمتر از ۷٪

شاخص	هدف برای بیشتر بزرگسالان
قند ناشتا	۸۰ تا ۱۳۰
قند ۱ تا ۲ ساعت بعد از غذا	کمتر از ۱۸۰
فشار خون	کمتر از ۱۳۰/۸۰

برای **سالمندان، افراد با بیماری‌های متعدد یا سابقه‌ی افت قند**، پزشک معمولاً هدف **آسون‌تری** (مثلاً HbA1c کمتر از ۸٪) می‌ذاره؛ چون افت قند در این افراد خطرناک‌تر از کمی قند بالاست.

HbA1c و میانگین قند

HbA1c	میانگین تقریبی قند (میلی‌گرم در دسی‌لیتر)
۶٪	حدود ۱۲۶
۷٪	حدود ۱۵۴
۸٪	حدود ۱۸۳
۹٪	حدود ۲۱۲
۱۰٪	حدود ۲۴۰

بخش ۳

دیابت و بقیه‌ی بدن

افت قند و ورزش ایمن، قلب و کلیه، کاهش وزن و بهبود دیابت، پا، چشم، زنان، و داروها و مکمل‌ها.

فصل ۳

افت قند و ورزش ایمن

کی در خطر افت قندم؟

افت قند (کمتر از ۷۰ میلی‌گرم در دسی‌لیتر) بیشتر در کسانی پیش میاد که:

- **انسولین** تزریق می‌کنن.
- قرص‌های **سولفونیل‌اوره** (مثل گلی‌بن‌کلامید، گلیکلازید، گلیمپیراید) مصرف می‌کنن.

متفورمین، داروهای گروه SGLT2 و GLP-1 به‌تنهایی **معمولاً** افت قند ایجاد نمی‌کنن.

علائم افت قند

لرزش، تعریق سرد، تپش قلب، گرسنگی ناگهانی، سرگیجه، سردرد، گیجی، تاری دید، رفتار غیرعادی.

قانون ۱۵-۱۵

1. **۱۵ گرم قند سریع** بخور: نصف لیوان آبمیوه یا نوشابه‌ی معمولی، یا ۳ تا ۴ حبه قند، یا یک قاشق غذاخوری عسل.
2. **۱۵ دقیقه** صبر کن و دوباره قند رو بسنج.
3. اگه هنوز زیر ۷۰ بود، تکرار کن.

4. بعد یک میان‌وعده (مثلاً نون و پنیر) بخور.

اگه بیمار **گیجه یا نمی‌تونه بخوره**، چیزی در دهانش نریز؛ با اورژانس تماس بگیر. اگه پزشک **گلوکاگون** تجویز کرده، خانواده باید روش استفاده رو بلد باشن.

ورزش ایمن با دارو

قند قبل از ورزش	کار
کمتر از ۷۰	ورزش نکن؛ قانون ۱۵-۱۵
۷۰ تا ۱۰۰ (با انسولین یا سولفونیل‌اوره)	یک میان‌وعده‌ی ۱۵ تا ۳۰ گرمی (مثلاً یک میوه) و بعد ورزش
۱۰۰ تا ۲۵۰	معمولاً مناسب ورزش
بالای ۲۵۰ تا ۳۰۰	اگه حالت خوبه، ورزش سبک؛ اگه بی‌حالی، تشنگی شدید یا تهوع داری، ورزش نکن و با پزشک تماس بگیر

نکته‌ی دکتر مکس

همیشه قند سریع همراهت باشه. اگه تنها ورزش می‌کنی، کارت «من دیابت دارم» در جیبت باشه. افت قند ممکنه **ساعت‌ها بعد** از ورزش، حتی شب، بیاد.

فصل ۴

زنان، یائسگی و دیابت بارداری

یائسگی

بعد از یائسگی، **چربی شکمی** بیشتر و **عضله** کمتر می‌شه و مقاومت به انسولین بالا می‌ره. **تمرین قدرتی** در این دوره اهمیت ویژه داره. علائم یائسگی مثل گرگرفتگی و تعریق شبانه گاهی با **افت قند** اشتباه گرفته می‌شن؛ اگه شک داری، قندت رو بسنج.

سابقه‌ی دیابت بارداری

زنانی که در بارداری دیابت داشتن، در سال‌های بعد **خطر بالاتری** برای دیابت نوع ۲ دارن. آزمایش منظم قند (مثلاً هر ۱ تا ۳ سال) و سبک زندگی فعال توصیه می‌شه.

سندرم تخمدان پلی‌کیستیک (PCOS)

با مقاومت به انسولین همراهه؛ ورزش و کاهش وزن هر دو رو بهتر می‌کنن.

عفونت‌های ادراری و قارچی

قند بالا خطر این عفونت‌ها رو بیشتر می‌کنه؛ بعضی داروهای گروه SGLT2 هم این خطر رو کمی بالا می‌برن. بهداشت و نوشیدن آب کافی کمک می‌کنه؛ علائم رو به پزشک بگو.

نکته‌ی دکتر مکس

کتاب‌های «یائسگی» و «بارداری» در کتابخانه‌ی دکتر مکس جزئیات بیشتری دارن.

فصل ۵

داروها، مکمل‌ها و طب سنتی

داروهای رایج

گروه	مثال	نکته‌ی مهم
متفورمین	گلوکوفاژ	معمولاً داروی اول؛ ناراحتی گوارشی در شروع؛ در مصرف طولانی **ویتامین B12** رو چک کن
سولفونیل‌اوره	گلی‌بن‌کلامید، گلیکلازید	خطر **افت قند**، به‌خصوص با ورزش و غذا نخوردن
SGLT2	امپاگلیفلوزین، داپاگلیفلوزین	از قلب و کلیه محافظت می‌کنه؛ آب کافی بنوش؛ در بیماری حاد، روزه‌داری طولانی یا رژیم خیلی کم‌کربوهیدرات با پزشک مشورت کن
GLP-1	سماگلوتاید، لیراگلوتاید، دولاگلوتاید	کاهش وزن و قند؛ تهوع در شروع؛ **حفظ عضله با پروتئین و تمرین قدرتی**
DPP-4	سیتاگلیپتین	معمولاً خوب تحمل می‌شه
پیوگلیتازون		ممکنه وزن و ورم رو کمی بیشتر کنه
انسولین		خطر افت قند؛ ورزش و غذا رو با دوز هماهنگ کن

هیچ دارویی رو **خودسرانه** قطع یا کم نکن؛ به‌خصوص وقتی وزن کم می‌کنی یا ورزش رو شروع می‌کنی، ممکنه پزشک لازم بدونه دوز رو **کم** کنه.

مکمل‌ها و گیاهان

مکمل	شواهد
دارچین	نتایج متناقض و اثر کم؛ جایگزین دارو نیست
شنبلیله، کلپوره، دمنوش‌های «قندشکن»	شواهد کافی برای درمان ندارن؛ بعضی‌هاشون با داروها تداخل یا خطر افت قند دارن
ویتامین D	فقط در کمبود
ویتامین B12	در کمبود (به‌خصوص با متفورمین)

بزرگ‌ترین خطر دمنوش‌ها اینه که بیمار **داروش رو قطع کنه**. همه‌ی مکمل‌ها و گیاهان رو به پزشک بگو.

بخش ۴

برنامه‌های تمرینی

اول اصول ورزش برای قند خون رو یاد بگیر؛ بعد بر اساس آمادگی و شرایطت یک برنامه رو انتخاب کن. هر برنامه سه سطح داره و برای ۱۲ هفته طراحی شده.

چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت

تمرین مثل دارو، **دوز** داره. دوز کم اثری نداره و دوز بیش از حد درد رو شعله‌ور می‌کنه.

اصطلاحات

اصطلاح	یعنی
تکرار	هر بار انجام کامل حرکت
ست	یک دسته تکرار پشت‌سرهم
۳ × ۱۰	۳ ست، هر ست ۱۰ تکرار
استراحت بین ست‌ها	معمولاً ۱ تا ۲ دقیقه
ایزومتریک	نگه داشتن انقباض بدون حرکت

چقدر سنگین؟ قانون «۲ تا ۳ تکرار در ذخیره»

در پایان هر ست، باید حس کنی که فقط ۲ تا ۳ تکرار دیگه با فرم درست می‌تونستی انجام بدی. با مقیاس سختی ۰ تا ۱۰، هدف تمرین‌های قدرتی **۶ تا ۸ از ۱۰** است.

اگه در پایان ست...	یعنی
می‌تونستی ۵ تکرار یا بیشتر دیگه بزنی	خیلی سبکه؛ سخت‌ترش کن
۲ تا ۳ تکرار دیگه می‌تونستی	**درسته**
فرمت به هم ریخت یا نتونستی تموم کنی	خیلی سنگینه؛ سبک‌ترش کن

چند بار در هفته؟

نوع تمرین	دفعات
تمرین قدرتی	**۲ تا ۳ روز در هفته**، با یک روز استراحت بین جلسه‌ها
تحرک و کشش	روزانه
تعادل	۳ روز در هفته یا بیشتر
هوازی (پیاده‌روی، دوچرخه، شنا)	بیشتر روزهای هفته؛ هدف ۱۵۰ دقیقه در هفته

چطور پیشرفت کنم؟

وقتی تمرینی رو **دو جلسه‌ی پشت‌سرهم** با درد سبز و با «۴ تکرار در ذخیره» یا بیشتر انجام دادی، وقت پیشرفته. **فقط یک چیز** رو در هر بار تغییر بده:

1. تکرار بیشتر
2. ست بیشتر

3. مقاومت بیشتر (وزنه، کش محکم‌تر)

4. دامنه‌ی بیشتر

5. سرعت آهسته‌تر در مرحله‌ی برگشت

6. تک‌پا یا تک‌دست

7. پایداری کمتر

ساختار هر جلسه

بخش	زمان	کار
گرم کردن	۵ تا ۱۰ دقیقه	راه رفتن در خونه، دوچرخه‌ی ثابت، حرکت‌های تحرکی
تمرین‌های اصلی	۲۰ تا ۳۰ دقیقه	طبق برنامه
تعادل	۵ دقیقه	طبق برنامه
سرد کردن	۵ دقیقه	کشش و تنفس

نکته‌ی دکتر مکس

بهترین زمان تمرین، زمانیه که **واقعاً انجامش می‌دی**. یک زمان ثابت انتخاب کن و مثل قرار دکتر بهش پایبند باش.

فصل ۷

وقتی برنامه رو رها کردی؛ و قدم‌های روزانه

همه رها می‌کنن؛ مهم برگشتنه

یک هفته مسافرت، بیماری یا شلوغی کار، برنامه رو قطع می‌کنه. این **شکست نیست**؛ بخشی از مسیره.

مدت قطع	برگشت
کمتر از ۲ هفته	از **همون سطح**، با مقدار کمی کمتر در جلسه‌ی اول
۲ تا ۴ هفته	**یک سطح** یا ۲ هفته عقب‌تر
بیش از یک ماه	از **ابتدای همون برنامه**

قانون ۲ دقیقه: در روزهایی که انگیزه نداری، فقط ۲ دقیقه شروع کن. معمولاً ادامه می‌دی؛ اگه نه، همون ۲ دقیقه هم حساب می‌شه.

قدم‌های روزانه (تحرک غیرورزشی)

انرژی‌ای که در **کل روز** با حرکت‌های معمولی مصرف می‌کنی (راه رفتن، کار خونه، پله)، گاهی از خود ورزش هم بیشتره.

☐	عادت
	پله به جای آسانسور (اگه زانو اجازه می‌ده)

☐	عادت
	پارک کردن ماشین دورتر
	صحبت با تلفن در حال راه رفتن
	هر ساعت نشستن، ۲ دقیقه حرکت
	خرید پیاده از مغازه‌ی محل
	۱۰ دقیقه پیاده‌روی بعد از هر وعده‌ی اصلی

هدف قدم: هر هفته حدود ۱۰۰۰ قدم بیشتر از میانگین فعلی، تا **۷۰۰۰ تا ۱۰٬۰۰۰ قدم** در روز.

بخش ۵

کتابخونه‌ی تمرین‌ها

هر تمرین این کتاب در این بخش یک صفحه‌ی کامل داره: عکس، وضعیت شروع، مراحل اجرا، عضله‌ی هدف، جایی که باید حس کنی، مقدار، راه ساده‌تر و سخت‌تر کردنش، اشتباه‌های رایج و نکته‌های ایمنی.

تمرین‌ها بر اساس دسته مرتب شدن: هوازی، قدرتی پایین‌تنه، قدرتی بالاتنه و مرکز بدن، و کم‌فشار.

بخش ۶

زندگی روزمره با دیابت

خواب و استرس، پایش قند و عادت‌سازی، روزهای بیماری، مهمونی و سفر، راهنمای خانواده، و یک برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای بعد از غذا.

فصل ۸

خواب، استرس و قند

خواب

خواب کوتاه یا بی‌کیفیت، **مقاومت به انسولین** و اشتها رو بیشتر می‌کنه. حتی چند شب بی‌خوابی، قند صبح رو بالا می‌بره.

☐	عادت
	ساعت ثابت بیدار شدن
	۷ تا ۸ ساعت فرصت خواب
	شام سبک، ۲ تا ۳ ساعت قبل از خواب
	کافئین بعد از ظهر نه
	گوشی یک ساعت قبل از خواب کنار

خرویف بلند، قطع تنفس در خواب و خواب‌آلودگی روزانه نشونه‌های **آپنه‌ی خواب**ن که در دیابتی‌ها شایع‌تره؛ با پزشک صحبت کن.

استرس

هورمون‌های استرس (کورتیزول و آدرنالین) **قند رو بالا می‌برن**. خیلی‌ها می‌بینن در روزهای پرتنش، با همون غذا، قندشون بالاتره.

ابزار	زمان
تنفس آهسته (۴ ثانیه دم، ۶ ثانیه بازدم)	۲ تا ۵ دقیقه
پیاده‌روی در طبیعت	۲۰ دقیقه
صحبت با یک دوست	
نوشتن نگرانی‌ها قبل از خواب	۵ دقیقه

نکته‌ی دکتر مکس

خستگی از دیابت (احساس فرسودگی از مراقبت دائمی) شایعه. اگه حس می‌کنی دیگه حوصله‌ی قند گرفتن و رژیم رو نداری، با پزشک یا مشاور صحبت کن؛ این احساس قابل درمانه.

فصل ۹

پایش قند و عادت‌سازی

پنج ابزار عادت‌سازی

ابزار	مثال
گره زدن به عادت قبلی	«بعد از شام، ۱۰ دقیقه پیاده‌روی»
کوچیک شروع کن	۱۰ دقیقه، نه یک ساعت
محیط رو تغییر بده	نوشابه و شیرینی در خونه نخر؛ کفش ورزشی دم در
ثبت کن	جدول‌های فصل ۱۳؛ قدم‌شمار گوشی
همراه پیدا کن	پیاده‌روی با همسر یا دوست

قندت رو هوشمند بسنج

قند گرفتن **فقط عدد نیست؛ اطلاعاته**. هر عدد یک سؤال جواب می‌ده:

سؤال	چطور
این غذا با من چی کار می‌کنه؟	قبل و ۲ ساعت بعد از غذا
پیاده‌روی بعد از غذا اثر داره؟	یک روز با، یک روز بدون
شب قندم افت می‌کنه؟	گاهی قبل از خواب و نیمه‌شب (با انسولین)

هدف‌گذاری درست

هدف ضعیف	هدف خوب
«قندم رو کنترل می‌کنم.»	«تا ۳ ماه دیگه HbA1c رو از ۸ به ۷٫۵ برسونم.»
«ورزش می‌کنم.»	«شنبه، دوشنبه و چهارشنبه ساعت ۶ عصر، برنامه‌ی ب.»
«شیرینی نمی‌خورم.»	«نوشابه رو کامل حذف می‌کنم و شیرینی فقط جمعه‌ها، بعد از ناهار.»

روزهای بیماری

سرماخوردگی، آنفولانزا، اسهال یا هر عفونتی معمولاً **قند رو بالا می‌بره**، حتی اگه غذا کمتر بخوری.

قوانین روز بیماری

☐	کار
	قند رو **بیشتر** بسنج (مثلاً هر ۴ ساعت)
	آب کافی بنوش؛ هر ساعت چند جرعه
	اگه غذای معمولی نمی‌تونی بخوری، غذای نرم و قابل‌تحمل (سوپ، ماست، نون) در وعده‌های کوچیک
	انسولین رو خودسرانه قطع نکن؛ ممکنه دوز باید تنظیم بشه
	درباره‌ی قطع موقت **متفورمین** و **SGLT2** در بیماری‌های همراه با استفراغ یا بی‌آبی، از قبل از پزشکت بپرس

فوراً به پزشک یا اورژانس اگه: استفراغ یا اسهال بیش از ۶ ساعت، قند بالای ۳۰۰ که پایین نمیاد، قند زیر ۷۰ که با قند خوردن بالا نمیره، تنفس سریع، خواب‌آلودگی شدید، یا گیجی.

نکته‌ی دکتر مکس

یک **برگه‌ی روز بیماری** با دستورهای پزشکت تهیه کن و کنار داروهات بذار.

فصل ۱۱

مهمونی، سفر و مناسبت‌ها

مهمونی

1. **قبل از رفتن** یک میان‌وعده‌ی سالم بخور تا خیلی گرسنه نباشی.
2. **اول سالاد و سبزی**، بعد پروتئین، آخر برنج.
3. **نوشیدنی شیرین نه**؛ آب یا دوغ.
4. از شیرینی‌ها **یکی** رو انتخاب کن و **بعد از غذا** بخور.
5. بعد از شام **سر پا بمون** یا قدم بزن.

نوروز و یلدا

- آجیل **خام** و **یک مشت کوچیک**.
- میوه‌ی کامل به جای شیرینی؛ انار، پرتقال، سیب.
- هندوانه و خربزه در حد یک برش متوسط؛ قندشون سریع بالا می‌ره.

سفر

☐	
	داروها و قندسنج **در کیف دستی**، بیشتر از مدت سفر
	انسولین رو از گرما و یخ‌زدگی دور نگه دار

	☐
قند سریع همراهت باشه	
کفش راحت و جوراب اضافه؛ پا رو هر شب چک کن	
در سفرهای طولانی، **هر ساعت** بلند شو و چند قدم بردار	
در سفر به منطقه‌ی زمانی دیگه، زمان‌بندی انسولین رو از قبل با پزشک هماهنگ کن	

ماه رمضان در فصل ۲۲ در کتاب کامل توضیح داده شده.

فصل ۱۲

راهنمای خانواده

این فصل برای **همسر، فرزندان و نزدیکان** کسیه که دیابت داره.

دیابت در یک جمله

بدن قند رو خوب مصرف نمی‌کنه؛ و **ورزش، تغذیه‌ی درست و دارو** با هم کنترلش می‌کنن.

چه کمکی از شما برمیاد؟

☐	کار
	نوشابه، آبمیوه‌ی صنعتی و شیرینی رو **در خونه نگه ندارید**
	غذای **کل خانواده** رو با بشقاب دیابت بپزید؛ نه یک غذای جدا
	همراه پیاده‌روی بعد از شام باشید
	علائم افت قند و قانون ۱۵-۱۵ رو یاد بگیرید (فصل ۳)
	اگه گلوکاگون تجویز شده، روش استفاده‌اش رو بلد باشید
	به چک کردن پا کمک کنید (فصل ۱۴ در کتاب کامل)
	در مهمونی‌ها **اصرار به خوردن** نکنید

چیزهایی که نباید گفت

به جای	بگید
«اینو که نباید بخوری!»	«بیا بعد از شام با هم قدم بزنیم.»
«باز قندت بالاست؟»	«امروز چه کمکی از من برمیاد؟»
«یه ذره شیرینی که چیزی نمی‌شه.»	«یه میوه می‌خوری؟»

شما هم احتمالاً در خطر دیابت هستید (ژنتیک و عادت‌های مشترک). تست FINDRISC رو برای خودتون هم انجام بدید؛ این برنامه برای کل خانواده‌ست.

بخش ۷

پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه

جواب ۵۰ سؤال رایج، جدول‌های پیگیری و معنی اصطلاحات.

فصل ۱۳

جدول‌های پیگیری

جدول ۱: اندازه‌ها و آزمایش‌ها

مورد	شروع	۳ ماه	۶ ماه	۹ ماه	۱ سال
تاریخ					
HbA1c					
قند ناشتا					
وزن (کیلو)					
دور کمر (سانتی‌متر)					
۳۰ ثانیه بلند شدن از صندلی					
فشار خون					
LDL / تری‌گلیسیرید					
eGFR / آلبومین ادرار					
معاینه‌ی چشم / پا					

جدول ۲: دفترچه‌ی قند

تاریخ	ناشتا	۲ ساعت بعد از ناهار	قبل از شام	۲ ساعت بعد از شام	ورزش	یادداشت

جدول ۳: پیگیری هفتگی

هفته	دقیقه‌ی هوازی	جلسه‌ی قدرتی	پیاده‌روی بعد از غذا (روز)	نوشیدنی شیرین	چک پا (روز)	یادداشت
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						

یادداشت‌های من

کتاب کامل و ارتقا

این راهنما فقط **یک مسیر** از کتاب کامل **«دیابت نوع ۲ و پیش‌دیابت؛ راهنمای کامل کنترل قند با ورزش و تغذیه»** رو پوشش می‌ده. اما بیشتر افراد بعد از ۵۰ سالگی **بیش از یک مشکل** دارن، و خیلی وقت‌ها مسیر درمان به جراحی، زندگی روزمره یا نگهداری طولانی‌مدت هم می‌رسه.

کتاب کامل چی داره؟

بخش	عنوان	فصل
۱	دیابت رو بشناس	۶
۲	علائم، آزمایش‌ها و تست‌ها	۴
۳	دیابت و بقیه‌ی بدن	۷
۴	تغذیه برای قند خون	۶
۵	برنامه‌های تمرینی	۸
۶	کتابخونه‌ی تمرین‌ها	همه‌ی ۴۲ تمرین
۷	زندگی روزمره با دیابت	۶
۸	پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه	۳

ارتقا با پرداخت مابه‌التفاوت

اگه این راهنما رو خریدی، تا **۳۰ روز** می‌تونی فقط با پرداخت **تفاوت قیمت**، کتاب کامل رو بگیری. کافیه رسید خرید این راهنما رو در دایرکت اینستاگرام dr.max.zeinali@ بفرستی.

منابع علمی

1. American Diabetes Association Professional Practice Committee. 2. Diagnosis and classification of diabetes: Standards of Care in Diabetes—2025. Diabetes Care. 2025;48(Suppl 1). doi:10.2337/dc25-S002
2. American Diabetes Association Professional Practice Committee. 5. Facilitating positive health behaviors and well-being to improve health outcomes: Standards of Care in Diabetes—2025. Diabetes Care. 2025;48(Suppl 1). doi:10.2337/dc25-S005
3. American Diabetes Association Professional Practice Committee. 6. Glycemic goals and hypoglycemia: Standards of Care in Diabetes—2025. Diabetes Care. 2025;48(Suppl 1). doi:10.2337/dc25-S006
4. Kanaley JA, Colberg SR, Corcoran MH, et al. Exercise/physical activity in individuals with type 2 diabetes: a consensus statement from the American College of Sports Medicine. Med Sci Sports Exerc. 2022;54(2):353-368. doi:10.1249/MSS.0000000000002800
5. Colberg SR, Sigal RJ, Yardley JE, et al. Physical activity/exercise and diabetes: a position statement of the American Diabetes Association. Diabetes Care. 2016;39(11):2065-2079. doi:10.2337/dc16-1728
6. Knowler WC, Barrett-Connor E, Fowler SE, et al. Reduction in the incidence of type 2 diabetes with lifestyle intervention or metformin. N Engl J Med. 2002;346(6):393-403. doi:10.1056/NEJMoa012512
7. Lean MEJ, Leslie WS, Barnes AC, et al. Primary care-led weight management for remission of type 2 diabetes (DiRECT): an open-label, cluster-randomised trial. Lancet. 2018;391(10120):541-551. doi:10.1016/S0140-6736(17)33102-1
8. Umpierre D, Ribeiro PAB, Kramer CK, et al. Physical activity advice only or structured exercise training and association with HbA1c levels in type 2 diabetes: a systematic review and meta-analysis. JAMA. 2011;305(17):1790-1799. doi:10.1001/jama.2011.576
9. Reynolds AN, Mann JI, Williams S, Venn BJ. Advice to walk after meals is more effective for lowering postprandial glycaemia in type 2 diabetes

mellitus than advice that does not specify timing: a randomised crossover study. Diabetologia. 2016;59(12):2572-2578. doi:10.1007/s00125-016-4085-2

10. Look AHEAD Research Group. Cardiovascular effects of intensive lifestyle intervention in type 2 diabetes. N Engl J Med. 2013;369(2):145-154. doi:10.1056/NEJMoa1212914
11. Bus SA, Sacco ICN, Monteiro-Soares M, et al. Guidelines on the prevention of foot ulcers in persons with diabetes (IWGDF 2023 update). Diabetes Metab Res Rev. 2024;40(3):e3651. doi:10.1002/dmrr.3651
12. International Diabetes Federation. IDF Diabetes Atlas. 10th ed. Brussels: International Diabetes Federation; 2021.
13. Bauer J, Biolo G, Cederholm T, et al. Evidence-based recommendations for optimal dietary protein intake in older people: a position paper from the PROT-AGE Study Group. J Am Med Dir Assoc. 2013;14(8):542-559. doi:10.1016/j.jamda.2013.05.021
14. Bull FC, Al-Ansari SS, Biddle S, et al. World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Br J Sports Med. 2020;54(24):1451-1462. doi:10.1136/bjsports-2020-102955

داروها و زندگی روزمره با دیابت

راهنمای تک‌موضوعی دکتر مکس:

- داروها و مکمل‌ها
- روزهای بیماری
- سفر و مهمونی
- خواب و استرس
- راهنمای خانواده

بر پایه‌ی پژوهش‌ها و رهنمودهای بالینی معتبر. بخشی از کتابخانه‌ی دکتر مکس.