

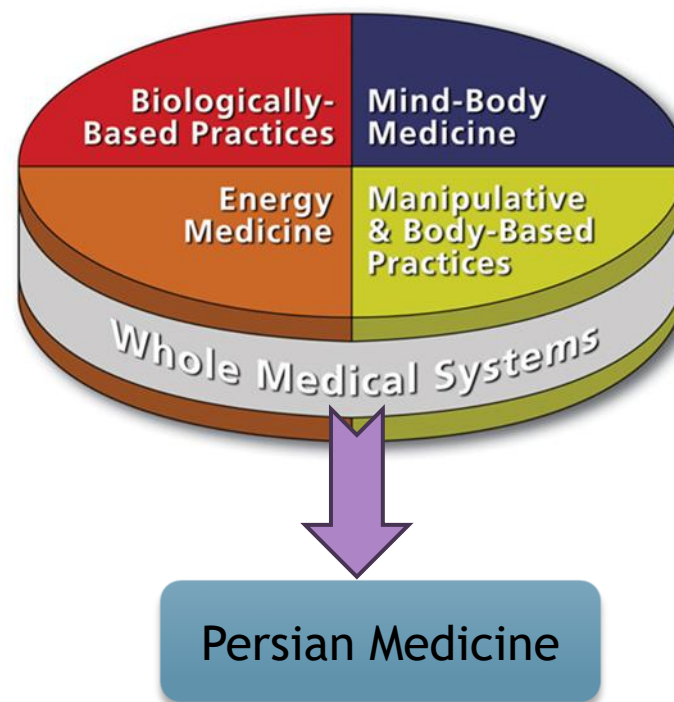
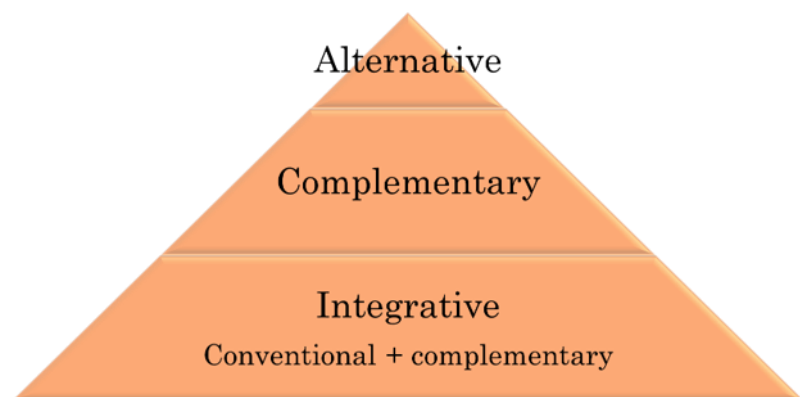
# به نام خدا

باورهای نادرست چاقی و دیابت  
طب تلفیقی



- ▶ Maryam Ranjbar
- ▶ MD, PhD (Persian medicine)
- ▶ Assistant Professor
- ▶ Persian Medicine Department, Faculty of Medicine,  
Isfahan University of Medical Sciences, Isfahan, Iran
- ▶ Email address: [dr.mranjbar@yahoo.com](mailto:dr.mranjbar@yahoo.com)

# ۱. طب سنتی جایگزین طب مدرن است



## ۲. طب سنتی خاص ایران است

The updated strategy for the period 2014–2023 devotes more attention than its predecessor to prioritizing health services and systems, including traditional and complementary medicine products, practices and practitioners.



## ۲. طب سنتی خاص ایران است

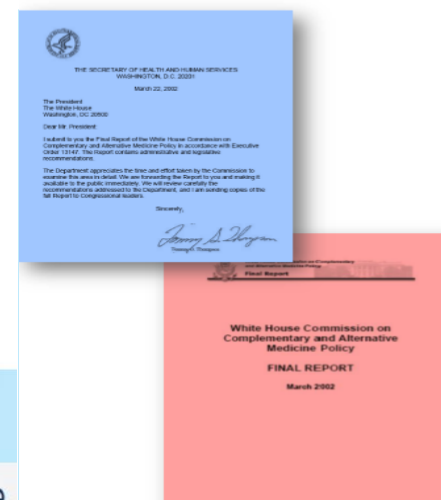
### کمیسیون سیاست گذاری طب مکمل و تلفیقی کاخ سفید

آغاز به کار در سال ۲۰۰۰

ارائه گزارش نهایی به رئیس جمهور در سال ۲۰۰۲

وظایف و اهداف این کمیسیون عبارتند از:

- هماهنگی پژوهش برای ارتقای دانش در حوزه طب مکمل
- آموزش و پرورش متخصصان در حوزه طب مکمل
- فراهم نمودن شواهد معتبر در مورد اقدامات و محصولات طب مکمل به متخصصین بهداشت و درمان
- راهنمایی در مورد دسترسی مناسب به طب مکمل



What does NCCIH do?  
We conduct and support research and provide information about complementary health products and practices.

بودجه مرکز ملی طب تلفیقی و مکمل آمریکا در سال ۲۰۲۰، صد و پنجاه و دو میلیون دلار شده است؛ تقریباً ۷۵ برابر نسبت به زمان تاسیس این مرکز

این مرکز یکی از ۲۷ مرکز NIH در U.S. Department of Health and Human Services است که در سال ۱۹۹۸ تاسیس شده است.

Maryam Ranjbar, Assistant Prof, IUMS

7/10/2026

5

## ۲. طب سنتی خاص ایران است



آلمان: دوره های طب مکمل در بسیاری از دانشگاه ها مانند دانشگاه مونیخ، گیسن و دوسلدورف تدریس می گردد.

۹۵ درصد پزشکان در تجویزهای روزمره خود از داروهای طبیعی استفاده می کنند؛

تقریباً تمامی پزشکان این کشور بر این باورند که طب مکمل و سنتی باید با پزشکی رایج ادغام شود.



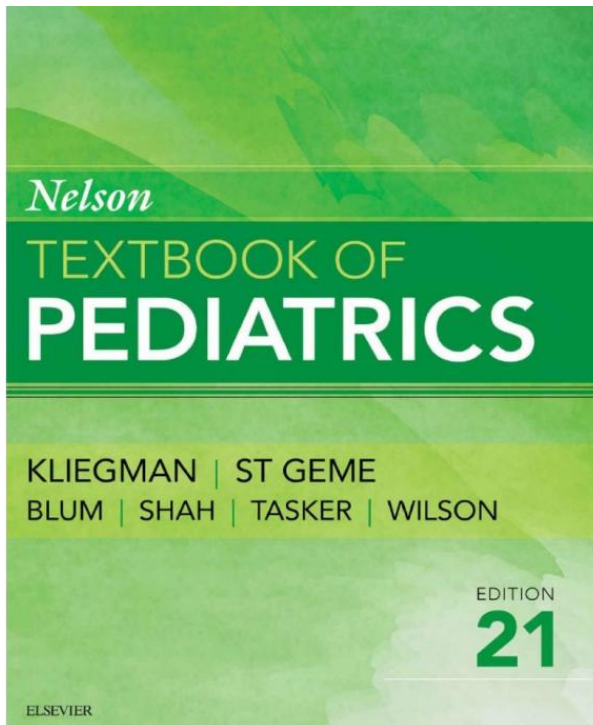
## ۲. طب سنتی خاص ایران است

### سازمان جهانی مالکیت فکری



- بنای بر افتخار چهار تن از  
دانشمندان ایرانی در محوطه اصلی  
سازمان ملل متحد در شهر وین در  
کشور اتریش:
- ۱- حکیم خیام
  - ۲- حکیم ابوریحان بیرونی
  - ۳- حکیم زکریای رازی
  - ۴- حکیم ابوعلی سینا

## ۲. طب سنتی خاص ایران است



### Chapter 78

## Complementary Therapies and Integrative Medicine

Paula M. Gardiner and Caitlin M. Neri

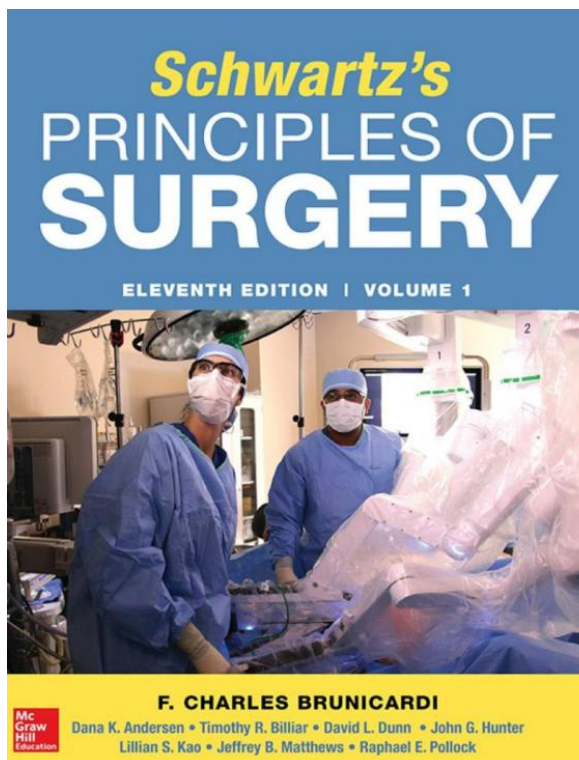
**Integrative medicine** focuses on promoting physical, mental, emotional, spiritual, social, and educational well-being in the context of a medical home in a healthy family and community. The foundations of integrative medicine are health-promoting practices such as optimal nutrition and dietary supplements to prevent deficiencies, avoidance of addictive substances (e.g., nicotine, illicit drugs), physical activity, adequate sleep, a healthy environment, and supportive social relationships. Evidence-based **complementary therapies** such as dietary supplements, massage, chiropractic, other forms of bodywork, yoga, meditation practices, hypnosis, guided imagery, biofeedback, and acupuncture may also be used. Although prayer and healing rituals are sometimes included under the rubric of complementary and integrative therapies, they are not covered in this chapter.

Not including multivitamins and mineral supplements such as iron and calcium, an estimated 10–40% of healthy children and >50% of children with chronic conditions use integrative medicine in the United States. The prevalence could be even higher because these treatments usually occur without disclosure to the children's primary care physician. Common therapies include dietary supplements, deep breathing, guided imagery, meditation, biofeedback, hypnosis, yoga, acupuncture, massage, and aromatherapy.

| Table 78.1 Commonly Used Dietary Supplements in Pediatrics |                                                                                                                                                                    |
|------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| PRODUCT                                                    | USES                                                                                                                                                               |
| <b>VITAMINS</b>                                            |                                                                                                                                                                    |
| B <sub>2</sub> (riboflavin)                                | Migraine headache prophylaxis                                                                                                                                      |
| B <sub>6</sub> (pyridoxine)                                | Pyridoxine-dependent epilepsy; neuropathy; nausea associated with pregnancy                                                                                        |
| B <sub>9</sub> (folate)                                    | Prevention of neural tube defects                                                                                                                                  |
| D                                                          | Prevention of rickets; treatment of vitamin D deficiencies                                                                                                         |
| Multivitamins                                              | General health promotion                                                                                                                                           |
| <b>MINERALS</b>                                            |                                                                                                                                                                    |
| Iodine (salt)                                              | Prevent goiter and mental retardation                                                                                                                              |
| Iron                                                       | Prevent and treat iron-deficiency anemia                                                                                                                           |
| Magnesium                                                  | Constipation, asthma, migraine prevention                                                                                                                          |
| Zinc                                                       | Diarrhea in nutrient-poor populations                                                                                                                              |
| <b>HERBS</b>                                               |                                                                                                                                                                    |
| Aloe vera                                                  | Mild burns                                                                                                                                                         |
| Chamomile                                                  | Mild sedative, dyspepsia                                                                                                                                           |
| Echinacea                                                  | Prevention of upper respiratory infections                                                                                                                         |
| Ginger                                                     | Nausea                                                                                                                                                             |
| Lavender (aromatherapy)                                    | Mild sedative                                                                                                                                                      |
| Peppermint                                                 | Irritable bowel syndrome                                                                                                                                           |
| Tea tree oil                                               | Antibacterial (acne remedies), pediculicide (lice)                                                                                                                 |
| <b>OTHER</b>                                               |                                                                                                                                                                    |
| Melatonin                                                  | Insomnia                                                                                                                                                           |
| Omega-3 fatty acids                                        | ADHD, allergies, inflammation, anxiety and mood disorders                                                                                                          |
| Probiotics                                                 | Antibiotic-associated diarrhea; <i>Clostridium difficile</i> -associated diarrhea; constipation; irritable bowel syndrome; pouchitis; inflammatory bowel disorders |

ADHD, Attention-deficit/hyperactivity disorder.

## ۲. طب سنتی خاص ایران است



# 50 chapter

## Optimizing Perioperative Care: Enhanced Recovery and Chinese Medicine

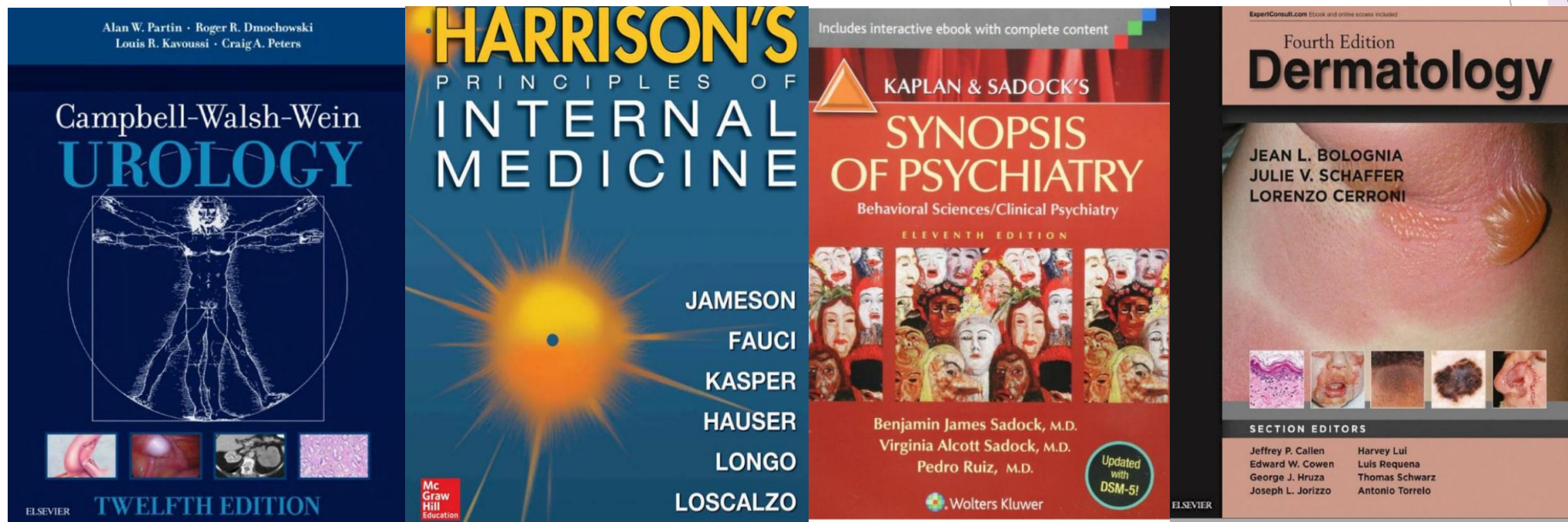
Jennifer Holder-Murray, Stephen Esper,  
Zhiliang Wang, Zhigang Cui, and Xima Wang

**Enhanced Recovery after Surgery** 2113  
History and Overview of Enhanced Recovery / 2113  
Preoperative Optimization / 2113  
Metabolic Stress Response to Surgery / 2116  
Preoperative Fasting and Preoperative Carbohydrate Loading / 2117  
Intraoperative Considerations / 2117  
Perioperative Pain Management / 2119  
Postoperative Nausea and Vomiting Prevention / 2121  
Early Nutrition and Postoperative Ileus Prevention / 2121

Mobilization / 2122  
ERAS in CRS / 2122  
ERAS in Hepatopancreaticobiliary Surgery / 2123  
ERAS in Gastrectomy and Esophagectomy / 2123  
ERAS in Bariatric Surgery / 2123  
ERAS in Other Surgical Specialties / 2123  
Setting Up an ERAS Program / 2124  
**Traditional Chinese Medicine in Surgical Patients** 2124  
History of Traditional Chinese Medicine / 2124

Preoperative Nutritional Optimization / 2126  
Bowel Preparation for Surgery / 2126  
Preoperative Optimization During Sepsis and Infection / 2126  
Perioperative Pain Management / 2127  
Postoperative Nausea and Vomiting Prevention / 2127  
Early Nutrition and Postoperative Ileus Prevention / 2127  
Traditional Chinese Medicine in Common Surgical Conditions / 2127

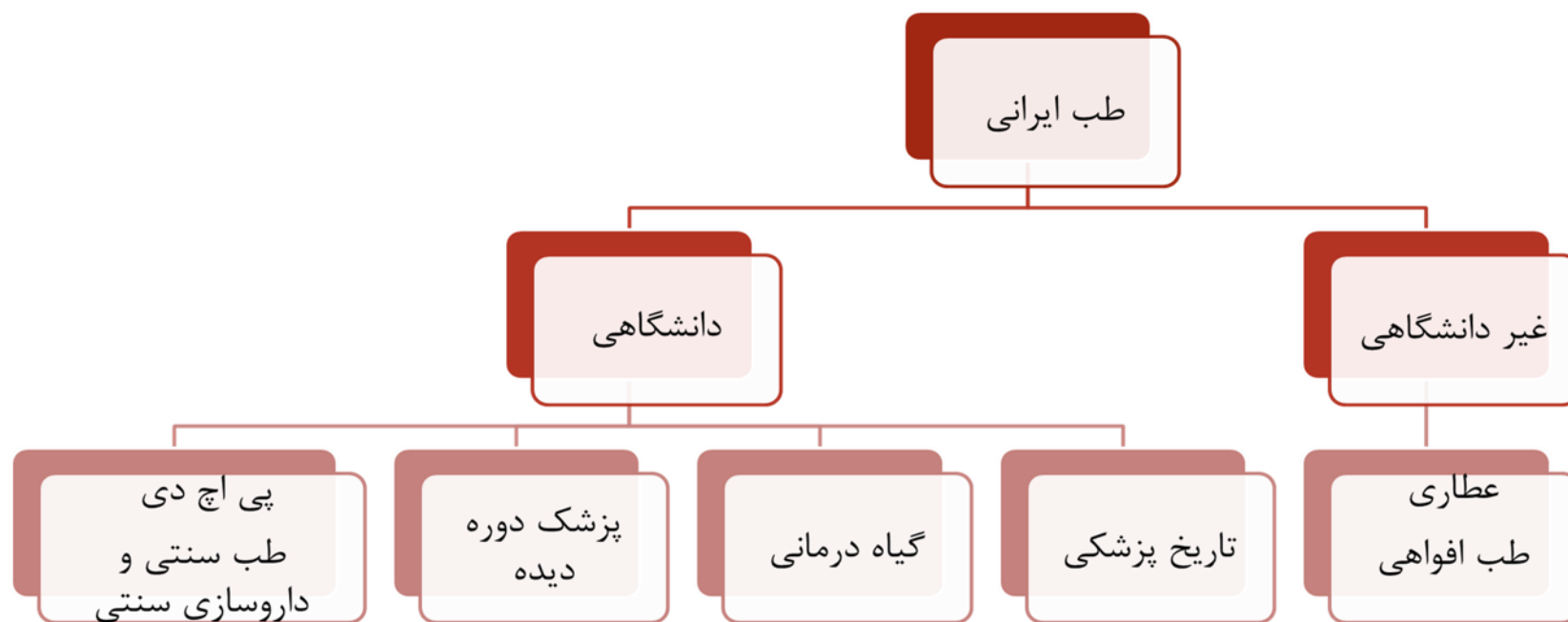
## ۲. طب سنتی خاص ایران است



### ۳. تجویز طب ایرانی بی عارضه و بدون تداخل است



### ۳. تجویز طب ایرانی بی عارضه و بدون تداخل است



## ۴. طب اسلامی همان طب سنتی ایرانی است

### نظرآیت الله مکارم شیرازی درباره "طب اسلامی": نداریم

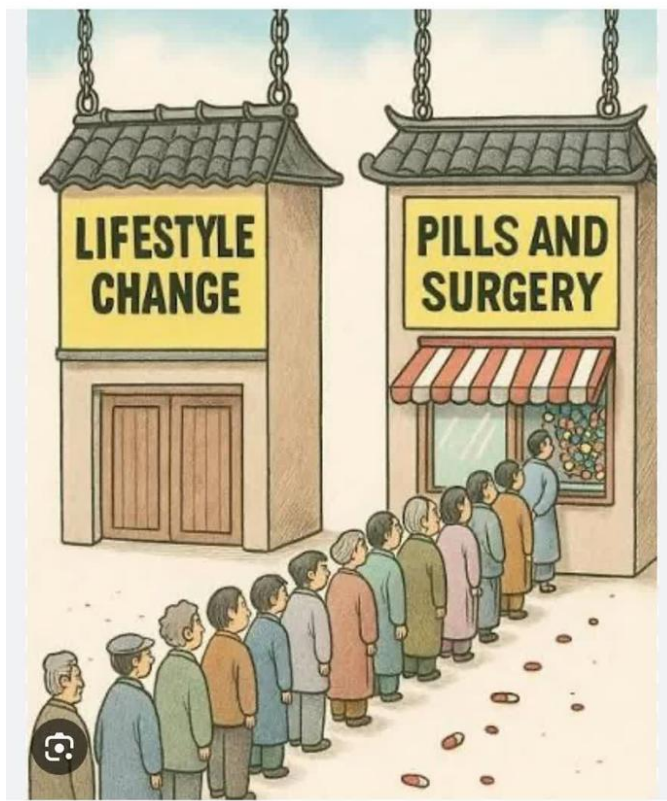


در قرآن و روایات دستوراتی وجود دارد اما طب اسلامی گفته نمی شود، این طبیبی که امروز وجود دارد طب سنتی نام دارد.

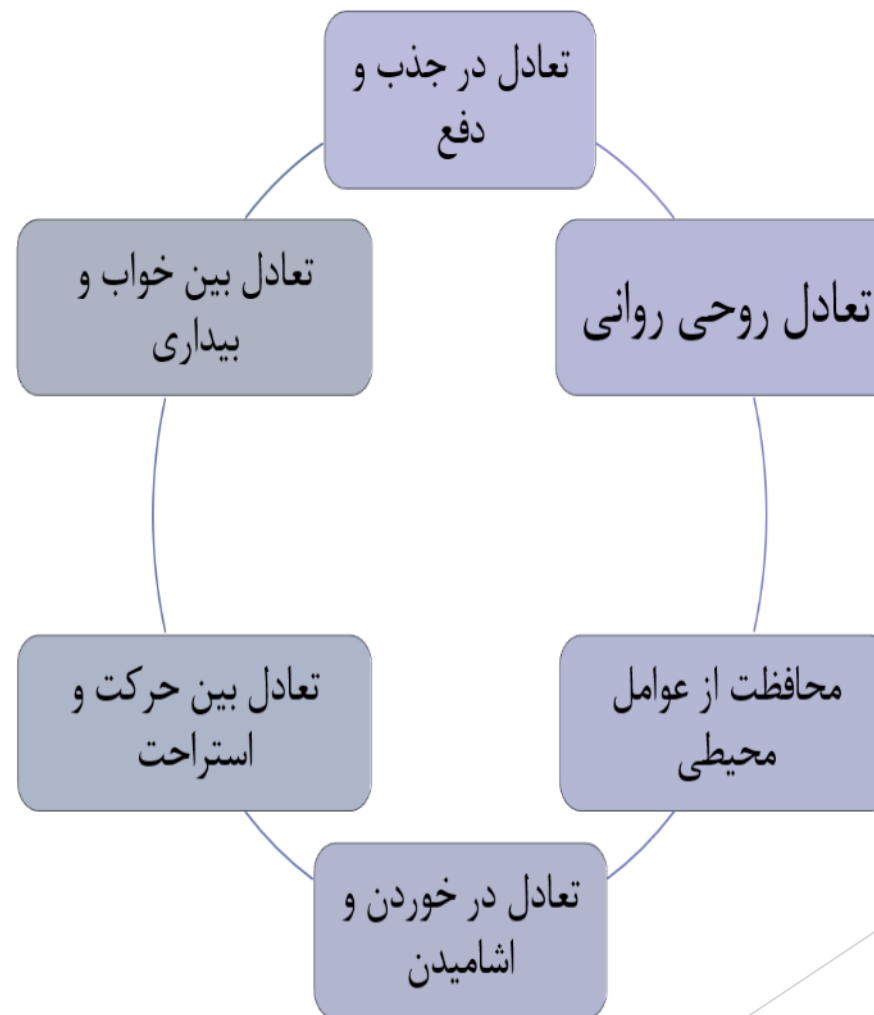
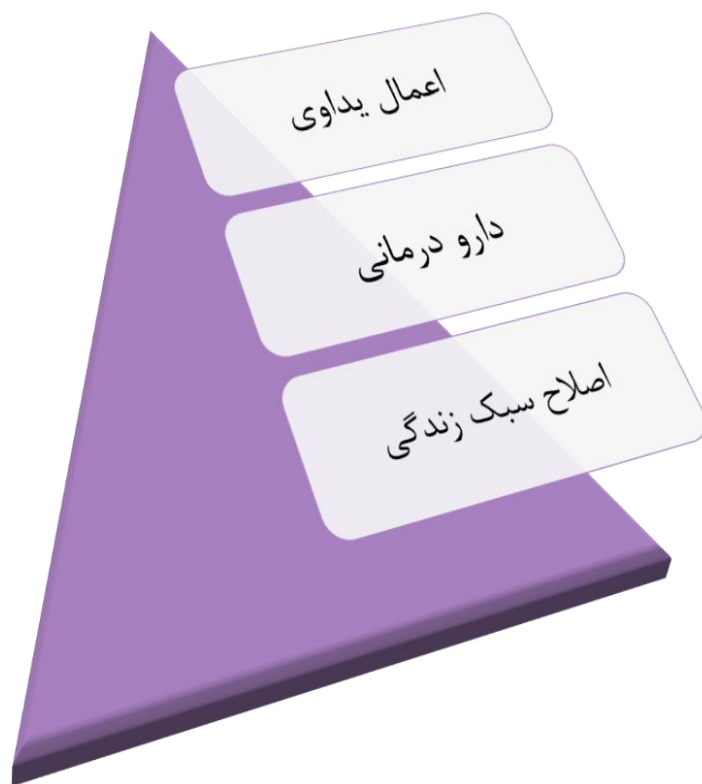
**اشاره :** این خبر در ۱۶ فروردین ۱۳۹۷ منتشر شده است. با توجه به این که این روزها و بعد از سوزاندن کتاب مرجع پزشکی هارسیون توسط یک روحانی که خود را پدر طب اسلامی می نامد، مقوله ای به نام "طب اسلامی" در جامعه مطرح است، بی مناسبت ندیدیم این خبر را بازنشر کنیم.

آیت الله مکارم شیرازی با بیان اینکه سابقا در جمعی اعلام کردم که چیزی به نام طب اسلامی نداریم، گفت: در قرآن و روایات دستوراتی وجود دارد اما طب اسلامی گفته نمی شود، این طبیبی که امروز وجود دارد طب سنتی نام دارد.

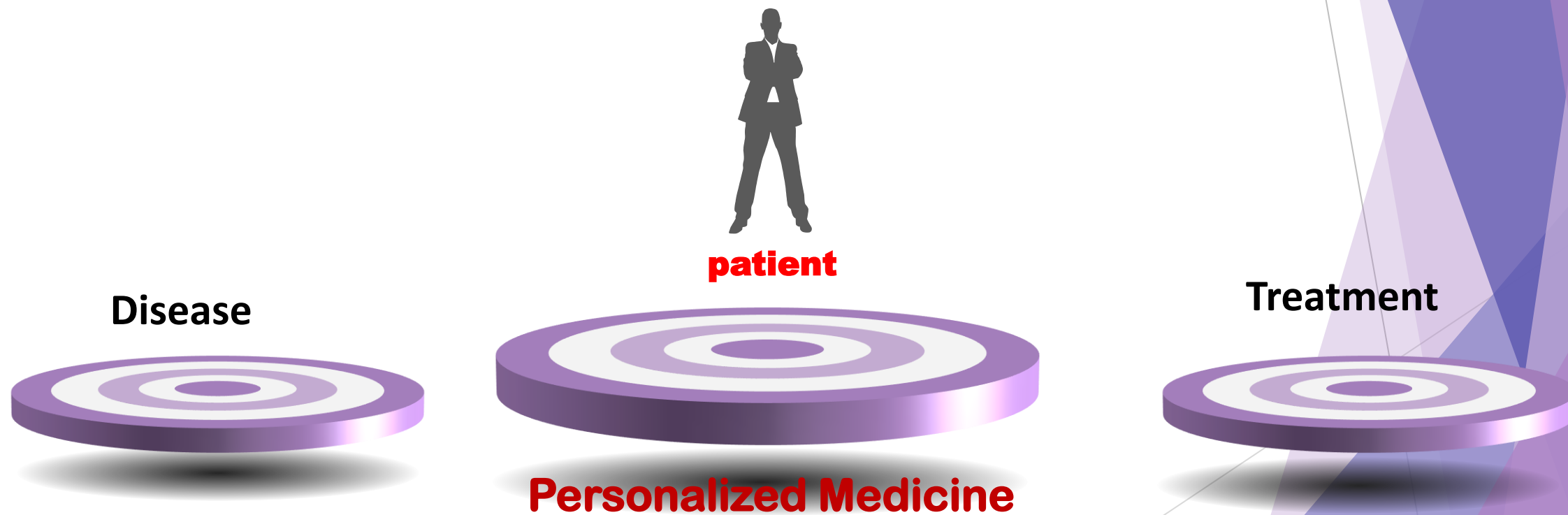
## ۵. اساس طب ایرانی بر درمان بیماریهاست



## ۶. قدم اول در درمان طب ایرانی دارو درمانی است



۷. طب ایرانی رویکردی یکسان به همه افراد مبتلا به یک بیماری دارد

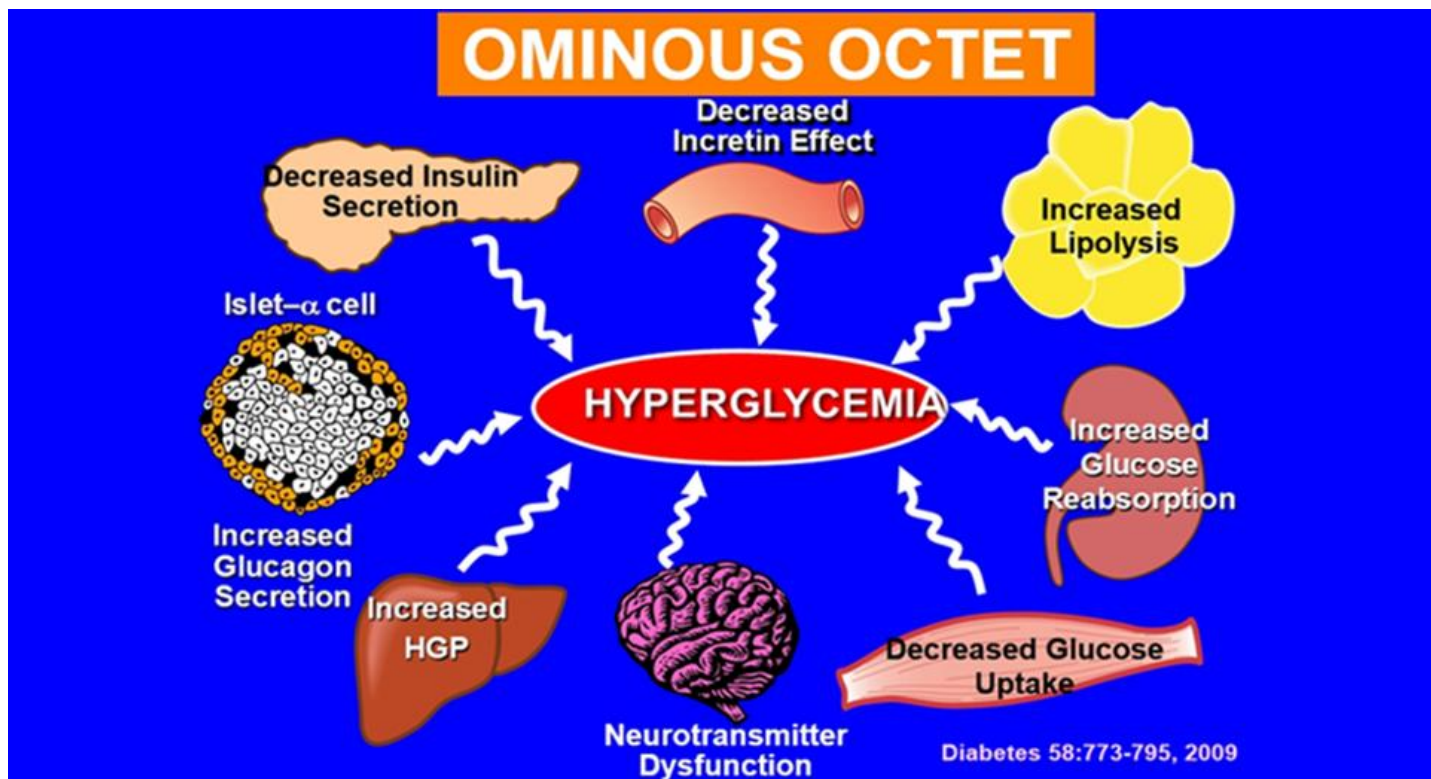


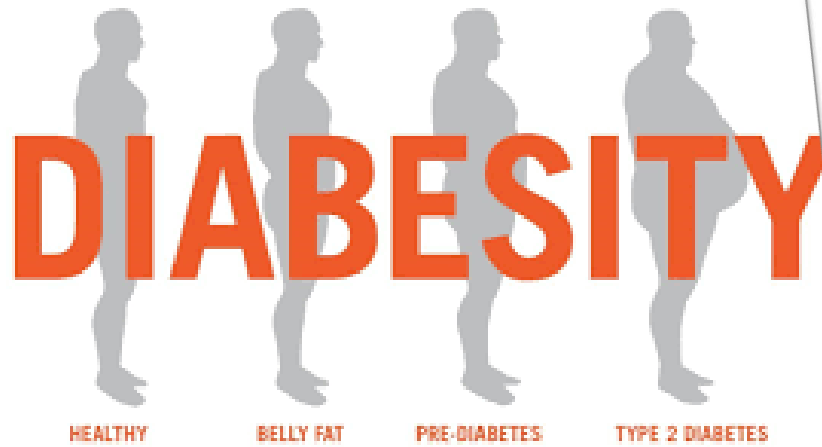
## ۷. طب ایرانی رویکردی یکسان به همه افراد مبتلا به یک بیماری دارد

تجویز دارو در طب سنتی در افراد با فنوتیپ و عملکرد متفاوت، یکسان نیست.



۷. طب مدرن رویکردی یکسان به همه افراد مبتلا به یک بیماری دارد





PubMed Central (PMC) (.gov)  
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10130896>

## Management of diabetes: Current concepts - PMC

by M Michaelidou · 2023 · Cited by 114 — 'Diabesity', the term coined to show the strong interlink between obesity and diabetes, is the direct consequence of the obesity pandemic,

Springer Nature Link  
<https://link.springer.com> › Journal of Public Health

## Exploring the diabesity characteristics and associated all ...

by S Cuschieri · 2024 — This study aims to investigate the prevalence of diabesity and diabetes, assess associated risk factors, and analyze mortality outcomes over a 7-year period

MDPI  
<https://www.mdpi.com> › ...

## Diabesity and Dietary Interventions: Evaluating the Impact ...

by E Pavlidou · 2023 · Cited by 48 — Diabesity, the intersection of obesity and diabetes, presents a global health crisis with profound implications. This literature review aims to synthesize ...

National Institutes of Health (.gov)  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK279051>

## Molecular links between Obesity and Diabetes: "Diabesity"

by A Chadt · 2018 · Cited by 111 — Due to the strong association of obesity and diabetes, the term "diabesity" was coined, suggesting a causal pathophysiological link between both phenomena.

ABSTRACT

ROLE OF FAT DISTRIBUTION

OBESITY-INDUCED

# ۸. تشخیص چاقی به وزن بالا اطلاق می شود



# ۱. تشخیص چاقی به وزن بالا اطلاق می شود

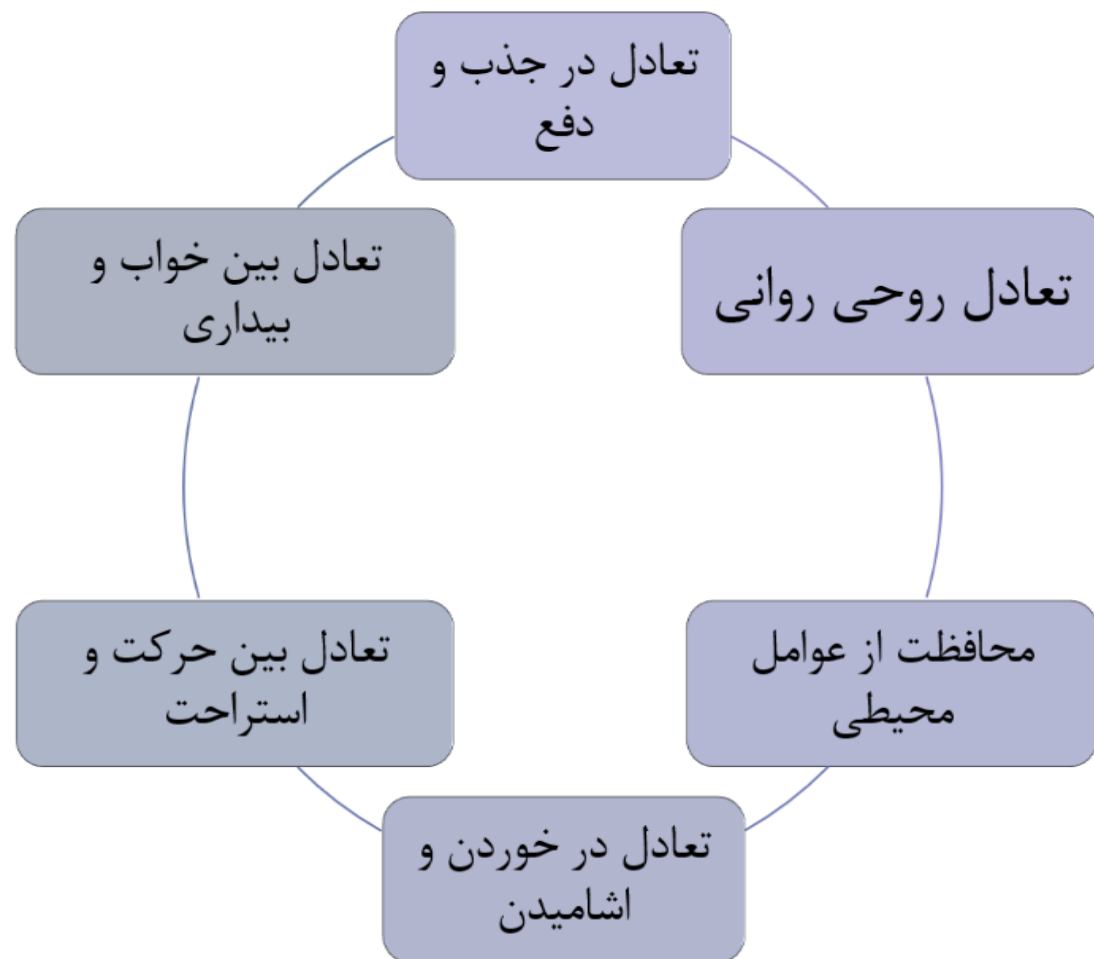
- Fat vs muscle bulk: hot & wet vs cold & wet
- BMI
- WC
- Body analysis



## ۹. درمان چاقی بر اساس تغذیه و تحرک است

- Multi factorial
  - Genetic
  - Epigenetic
  - Inflammation
  - Neuroendocrine
  - Gut microbiota
- Life style
  - Food quantity
  - Food quality
  - Nutritional advise
- Activity/ exercise
- Stress/ anxiety
- Sleep

## ۹. درمان چاقی بر اساس تغذیه و تحرک است



# الف. عوامل محیطی: مختل کننده های غدد درون ریز: میکروپلاستیکها

○ سبب

○ تغییرات اپی ژنتیک

○ بیماریهای متابولیک مثل کبد چرب، دیابت و چاقی

○ اختلال سیستم ایمنی

○ اختلال هورمونهای تیروئیدی

○ اختلال باروری و بلوغ

○ اختلالات شناختی و روانشناختی



# الف. عوامل محیطی: مختل کننده های غدد درون ریز: میکروپلاستیکها



## ب. خواب



ScienceDirect.com

<https://www.sciencedirect.com> › science › article › pii

### Obesity and sleep disorders: A bidirectional relationship

by M Figorilli · 2025 · Cited by 98 — **Obesity predisposes individuals to sleep disorders** such as OSA, insomnia, and RLS, while poor sleep quality and insufficient duration exacerbate weight gain ...



Springer Nature Link

<https://link.springer.com> › BMC Public Health

### Association between sleep duration and patterns and obesity ...

by Q Xu · 2025 · Cited by 10 — **Unhealthy sleep patterns and shorter sleep duration were positively correlated with obesity occurrence, obesity incidence rate decreased by 24% ...**



PubMed Central (PMC) (.gov)

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov> › articles › PMC6489488

### Sleep and Obesity - PMC - NIH

by C Ding · 2018 · Cited by 106 — **Epidemiological studies reported a worldwide trend towards suboptimal sleep duration and poor sleep quality in parallel with this obesity epidemic.**

## ب. خواب

Meta-Analysis

> Ann Med. 2025 Dec;57(1):2447422. doi: 10.1080/07853890.2024.2447422.

Epub 2025 Jan 2.

### Sleep features and the risk of type 2 diabetes mellitus: a systematic review and meta-analysis

Hongyi Liu <sup>1 2</sup>, Hui Zhu <sup>3</sup>, Qinkang Lu <sup>1</sup>, Wen Ye <sup>2</sup>, Tao Huang <sup>4</sup>, Yuqiong Li <sup>2</sup>, Bingqi Li <sup>2</sup>, Yingxin Wu <sup>2</sup>, Penghao Wang <sup>2</sup>, Tao Chen <sup>2</sup>, Jin Xu <sup>2 5</sup>, Lindan Ji <sup>1 5 6</sup>

Affiliations + expand

PMID: 39748566 PMCID: [PMC11703535](#) DOI: [10.1080/07853890.2024.2447422](#) 

FULL TEXT LINKS



ACTIONS



## ب. خواب

- ▶ nighttime sleep duration of **less than 7 h** or **more than 8 h** significantly increased the risk of **T2DM**
- ▶ poor sleep **quality** and **evening chronotype** were associated with a notably greater risk of developing T2DM
- ▶ Daytime napping lasting more than 30 min augments the risk of T2DM by 7-20%
- ▶ A U-shaped relationship was observed between sleep duration and type 2 diabetes mellitus (T2DM), with the lowest risk occurring at a sleep duration of 7 to 8 h.

## ب. خواب

- مکانیسم اثر خواب کوتاه
- مکانیسم‌های هورمونی: کاهش لپتین (هورمون سیری) و افزایش گرلین (هورمون اشتها → ) افزایش مصرف کالری، پرخوری و چاقی → مقاومت به انسولین
- التهاب و استرس اکسیداتیو: افزایش نشانگرهای التهابی مانند CRP و IL-6 → آسیب به سلول‌های  $\beta$  پانکراس، کاهش ترشح انسولین و اختلال در تنظیم گلوکز .
- مقاومت به انسولین: اختلال مستقیم در حساسیت انسولین و عملکرد متابولیک
- سایر: کاهش فعالیت فیزیکی و اختلال در ریتم سیرکادین.

## ب. خواب

- مکانیسم خواب طولانی شبانه ( $< 8$  ساعت)
- اغلب نشان‌دهنده مشکلات زمینه‌ای (مانند التهاب مزمن، افسردگی یا بیماری‌های همراه) است.
- ارتباط با مقاومت به انسولین و سندرم متابولیک (بر اساس مطالعات ارجاعی).
- **U-shaped relationship**: هر دو افراط (کوتاه و بلند) خطر را افزایش می‌دهد، اما مکانیسم خواب بلند کمتر مستقیم است و ممکن است با کیفیت پایین خواب همراه باشد.

## ب. خواب

- مکانیسم کیفیت خواب ضعیف Poor Sleep Quality
  - بیداری‌های مکرر و خواب ناآرام → اختلال در حساسیت انسولین و کنترل گلیسمیک. افزایش التهاب سیستمیک ( $\uparrow$  IL-6، CRP) و استرس اکسیداتیو → آسیب به  $\beta$ -cell ها و مقاومت به انسولین
  - ترکیب کیفیت ضعیف + خواب  $> 8$  ساعت بیشترین خطر را دارد
  - مکانیسم چرت روزانه بیش از ۳۰ دقیقه (Daytime Napping  $> 30$  min)
    - اختلال در ریتم شبانه‌روزی و کیفیت خواب شبانه → کاهش کیفیت خواب شب و افزایش مقاومت به انسولین. تغییرات در سطوح ملاتونین و کورتیزول → اختلال در ترشح انسولین و حساسیت به آن. ناپیچگی طولانی/مکرر ( $< 4$  بار در هفته یا  $< 1$  ساعت) با کنترل ضعیف گلوکز و خطر بالاتر دیابت مرتبط است. ممکن است **compensatory** برای خواب شبانه ناکافی باشد اما در کل مضر است

## ب. خواب

- کرونوتاایپ غروب/عصر ( Evening Chronotype)Misalignment سیرکادین:
- ترجیح خواب و بیداری دیر → خواب شبانه کوتاه‌تر/ضعیف‌تر + الگوهای غذایی نامنظم غذا خوردن
- افزایش کورتیزول، التهاب (  $\uparrow$  IL-6، CRP، IL-1  $\beta$  ) و استرس اکسیداتیو.
- کاهش فعالیت فیزیکی روزانه، افزایش وزن و مقاومت به انسولین

# ج. استرس



PubMed Central (PMC) (.gov)

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9362746>

## Obesity and Stress: A Contingent Paralysis - PMC - NIH

by R Kumar · 2022 · Cited by 115 — **Stress** triggers the release of dopamine, a neurotransmitter that increases the desire for foods which leads to **obesity**. [42] Another pathway that links **stress** to ...



Annual Reviews

<https://www.annualreviews.org/content/journals/an...>

## Stress and Obesity

by AJ Tomiyama · 2019 · Cited by 1104 — Many pathways connect stress and obesity, **two highly prevalent problems facing society today**. First, stress interferes with cognitive ...



MDPI

<https://www.mdpi.com/...>

## The Role of Stress and Mental Health in Obesity

by P Jankowska · 2025 · Cited by 17 — **Chronic stress can influence eating behaviors, metabolic processes, and lifestyle habits** in ways that promote weight gain. Likewise, mental health issues,...

# ج. استرس

## [Stress-Induced Diabetes: A Review - PMC](#)

by K Sharma · 2022 · Cited by 229 — It has long been established that **stress has a significant impact on metabolic function**. Type 2 diabetes may be initiated by psychological and physical stress.



Centers for Disease Control and Prevention | CDC (.gov)

<https://www.cdc.gov/diabetes/living-with/mental-h...>

## Diabetes and Mental Health

Ordibehesht 26, 1403 AP — **Stress hormones make blood sugar rise or fall unpredictably**. Anxiety—feelings of worry, fear, or being on edge—is how your mind and body react ...



Nature

<https://www.nature.com/.../review/articles>

## Type 2 diabetes mellitus and psychological stress

by RA Hackett · 2017 · Cited by 731 — Psychological stress mobilizes biological responses implicated in type 2 diabetes mellitus (T2DM), including the release of glucose and lipids ...



Psychiatra Danubina

<https://www.psychiatra-danubina.com/pdf>

## IMPACT OF STRESS ON TYPE 2 DIABETES MELLITUS ...

by R Vasanth · 2017 · Cited by 69 — **Stress is an important factor in not only causing diabetes onset or exacerbation**, but also in hampering proper treatment by interfering with the treatment ...

## د.تغذیه: آداب تغذیه



# Eb lifestyle & DM

## ORIGINAL ARTICLE

Bali Medical Journal (*Bali Med J*) 2017, Volume 6, Number 1: 192-197  
P-ISSN.2089-1180, E-ISSN.2302-2914



Published by DiscoverSys

## The efficacy of the diet therapy based on Traditional Persian Medicine on blood glucose and lipid profile in adults with type 2 diabetes mellitus patients: A randomized controlled clinical trial



Seyed Kazem Kazemeini,<sup>1</sup> Majid Emtiazy,<sup>1\*</sup> Seyed Hamdollah Mosavat,<sup>2</sup>  
Masoud Rahmanian,<sup>3</sup> Mohammad Hasan Lotfi,<sup>4</sup> Fatemeh Owlia,<sup>5</sup> Ali Khivah<sup>1</sup>

# Eb lifestyle & DM

- ▶ Randomized, parallel group ,open-label controlled clinical trial

کارآزمایی بالینی تصادفی سازی شده کنترل دار

- ▶ Participants were randomly allocated to receive either a three months TPM based nutritional style, as the intervention group, or the routine care from their health care providers as the control group.

▶ گروه مداخله: دریافت ۳ ماه توصیه های تغذیه ای مبتنی بر طب ایرانی

▶ گروه کنترل: دریافت مراقبتها و درمان روتین

# Eb lifestyle & DM

- ▶ 54 type 2 diabetes patients
- ▶ patients who referred to Diabetes Center of Yazd Shahid Sadooghi University of Medical Sciences from May to September 2016.
- ▶ ۵۴ بیمار مبتلا به دیابت نوع ۲ مراجعه کننده به بیمارستان شهید صدوقی یزد از اردیبهشت ۲۰۱۶
- ▶ All patients were visited by an endocrinologist and enrolled in the trial based on the inclusion criteria

# Eb lifestyle & DM

## ► Inclusion criteria

- Diabetes history for **more than 5 years** and taking no insulin or oral agent except **metformin**.

► شرایط ورود به مطالعه

► شرح حال دیابت بیش از ۵ سال با مصرف مت فورمین

## ► Exclusion criteria

- pregnancy; lactation, need for insulin therapy, serious cardiac or renal diseases, Alzheimer disease, and cancers.
- It is noted that patients who were hospitalized during the study or did not abide by the study protocol were excluded from the study

► شرایط خروج از مطالعه

► بارداری، شیردهی، نیاز به انسولین درمانی، بیماری جدی قلبی یا کلیوی، الزایمر، سرطان

► بیمارانی که در طول مطالعه بستری شده یا از پروتوکل مطالعه پیروی نمی کردند از مطالعه خارج می شدند

# Eb lifestyle & DM

- ▶ written forms including 10 items (TPM based nutritional recommendations)
  - ▶ with each item being explained in detail to every patient by the researcher

**Table1** Traditional Persian Medicine (TPM) based nutritional recommendations

| No | Recommendation                                                                        |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | Avoid drinking water and beverage between meals and at least two hours thereafter     |
| 2  | Avoid drinking cold water                                                             |
| 3  | Avoid eating when you are not hungry and do not have appetite                         |
| 4  | Chew your food morsel well until it is almost a liquid                                |
| 5  | Stop eating before you fully satiated                                                 |
| 6  | When you get hungry, do not postpone eating                                           |
| 7  | Keep dietary diversity during several days, not in each meal                          |
| 8  | Be relaxed and silent when you are eating                                             |
| 9  | Eat a light meal for dinner and avoid fries, chili or salty foods                     |
| 10 | Fruits, yogurt, and salads should be only eaten during the day, and not within a meal |

# Eb lifestyle & DM

**Table 2** Basic characteristics of participants

| Basic characteristics                     | Control      | Intervention | P-value           |
|-------------------------------------------|--------------|--------------|-------------------|
| Sex [women %]                             | 55.6%        | 51.9%        | 0.78 <sup>‡</sup> |
| Mean age (years)                          | 46.48± 8.28  | 45.88± 7.38  | 0.37 <sup>†</sup> |
| Mean duration of diabetes (months)        | 97.33± 43.05 | 80.00± 49.11 | 0.73 <sup>†</sup> |
| Mean body mass index (kg/m <sup>2</sup> ) | 28.11±3.12   | 28.94±4.00   | 0.55 <sup>†</sup> |

<sup>‡</sup> Chi-square test

<sup>†</sup> Independent sample t-test

# Eb lifestyle & DM

**Results:** There was a statistically significant reduction in fasting blood glucose ( $165.48 \pm 30.18$  versus  $203.92 \pm 42.66$   $p=0.001$ ), HbA1c ( $7.57 \pm 0.51$  versus  $8.05 \pm 0.82$   $p=0.000$ ), triglyceride ( $154.91 \pm 50.52$  versus  $197.40 \pm 71.87$   $p=0.000$ ), and total cholesterol ( $167.79 \pm 28.87$  versus  $184.76 \pm 38.36$   $p=0.006$ ) respectively in the intervention group compared to control group after study.

**Conclusion:** TPM based nutritional recommendations as an affordable free and accessible approach could be introduced as a non-pharmacological strategy for the control of blood glucose and lipid profile in diabetic patients.

# Eb lifestyle & DM

## CONCLUSION

This randomized open-label controlled clinical trial demonstrated that TPM based nutritional recommendations as a free of charge and accessible approach could be introduced as a non-pharmacological strategy for the control of blood glucose and lipid profile in diabetic patients. However, longer trails of larger study participants are entailed for the production of more reliable evidence in our study.

# Case report

## شرح حال

- خانم ۳۵ ساله معلم G2P2
- ابتلا به دیابت بارداری در بارداری دوم و مصرف مت فورمین،
- بعد از زایمان تا ۲ سال بدون دارو و قند ناشتا حدود ۱۱۴،
- از سال ۱۴۰۱ و ابتلا به کرونا و افزایش قند، شروع مت فورمین ۵۰۰ و با توصیه فوق غدد سیگومت (متفورمین و سیتاگلیپتین) روزی ۲ عدد با قند ناشتا در محدوده ۱۲۰-۱۵۰ بسته به رعایت
- تمایل به بهبود وضعیت قند و بارداری

## شرح حال

- وزن: ۷۲
- قد: ۱۵۸
- سایز ۴۲
- فشارخون: ۱۳/۸
- گوارش: مستعد اسهال (با مصرف غذای گرم نشده)، سوزش سر معده (با مصرف غذای پشت سر هم)، عدم احساس سیری، عطش متوسط، با استرس درد معده

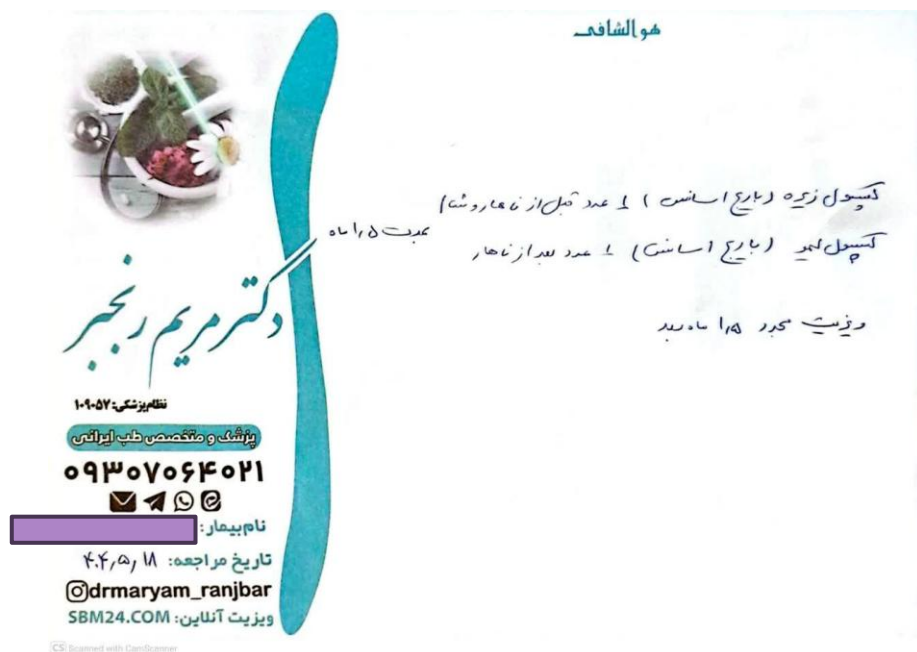
## شرح حال

- تغذیه: علاقه به ترشی، چای لبنیات نسکافه
- اضطراب زیاد
- خواب ساعت ۱۲
- ورزش ۱ ماه اخیر باشگاه و شنا
- انفعال از سرما، سفیدی موها، بدون خشک کردن سر درد ناحیه گوش
- ضعف و بیحالی
- پسوریازیس

# ویزیت اول تاریخ ۱۸/۰۵/۱۴۰۴

- اصلاح سبک زندگی
  - خواب ساعت ۱۱
  - ادامه ورزش در حد توان
  - پیاده روی ملایم ۵ دقیقه بعد از غذا
  - تغذیه:
    - توصیه به کاهش مصرف اب یخ نان سفید و خمیر، و مغلظات و شیرینی مصنوعی
    - مصرف ۵ عدد زیتون و ۱ دسته شوید همراه غذا
    - ماست و سالاد میان وعده و اضافه کردن حبوبات و مغزجات به سالاد
    - شام سر شب و با ۲ ساعت فاصله با خواب
    - جویدن غذا و با آرامش غذا خوردن
    - نیمی از بشقاب به سبزیجات پخته اختصاص یابد
    - مویز، بادام درختی، فالوده سیب

# ویزیت اول تاریخ ۱۸/۰۵/۱۴۰۴



○ اصلاح سبک زندگی

○ دستورات دارویی

○ پرل زیره باریج اسانس

○ پرل لیمو باریج اسانس

## ویزیت دوم بهمن 1404

| FBS | 2HPP | A1C | Ferritin | Wt/ size | دارو              |                |
|-----|------|-----|----------|----------|-------------------|----------------|
| 129 | 147  | 8.5 | 15       |          | بدون دارو         | فروردین ۴۰۴    |
| 124 |      | 9.1 |          | ۷۲       | با مصرف<br>سیگومت | تیر ۴۰۴        |
|     |      |     |          | ۷۲/۴۲    |                   | مرداد: ویزیت ۱ |
| 108 |      | 6.2 | 45       | ۶۷/۴۰    |                   | بهمن: ویزیت ۲  |
| 115 |      | 5.8 |          | ۶۴/۴۰    |                   | خرداد: ویزیت ۳ |

## ویزیت دوم تاریخ ۸/۱۱/۱۴۰۴

- رعایت سبک زندگی و دستورات دارویی
- ورزش چربی سوزی آنلاین ۲ روز در هفته: پلانک و حرکات اصلاحی
- فستینگ ۱ روز در هفته ۱۶ ساعته

## ویزیت دوم تاریخ ۸/۱۱/۱۴۰۴

- کاهش وزن: ۷۲ به ۶۷
- کاهش سایز : ۲ سایز
- بهبود علائم گوارشی با کاهش مصرف ترشی
- بهبود علائم پوستی
- بهبود استرس با مصرف نوراگل
- کاهش ضعف
- بهبود نزله