

دیابت

بیماری خاموش در کمین ایرانیان

دست و پا منجر شود. متأسفانه زندگی شهرنشینی میزان شیوع دیابت را در جهان افزایش داده، به طوری که محققان تخمین زده‌اند تا سال ۲۰۳۰ تعداد دیابتی‌ها به ۶۴۳ میلیون نفر و تا سال ۲۰۴۵ این تعداد به ۷۸۳ میلیون نفر می‌رسد. دیابت امروزه به عنوان یک معضل بهداشتی در دنیا مطرح است. از این رو پیشگیری از این بیماری از اهمیت فراوانی برخوردار است.



دیابتی نسخه و آزمایش بنویسند باید با او صحبت و او را ترغیب کنند که تغذیه سالم و تحرک بدنی کافی داشته باشد تا بیماری‌اش پیشرفت نکند. بعضی از بیماران دیابتی که به پزشکان مراجعه می‌کنند، تنها به درمان فکر می‌کنند و حاضر نیستند به راه‌های کنترل بیماری‌شان گوش دهند. این بیماران تنها راه درمان خود را مصرف دارو می‌دانند. این در حالی است که کنترل بیماری اهمیت زیادی دارد و مانع از پیشرفت بیماری می‌شود، اما متأسفانه هنوز این فرهنگ در کشور ما جا نیفتاده است. او با بیان این مطلب که روش‌های پیشگیری از دیابت به مردم آموزش داده نمی‌شود و به همین دلیل نیاز به افزایش تخت‌های بیمارستانی مدام مطرح می‌شود یادآوری می‌کند: «هزینه پیشگیری به مراتب از درمان دیابت کمتر است اما اغلب متخصصان به جای پیشگیری بر امر درمان بیماری دیابت تأکید دارند.» رئیس انجمن دیابت ایران با انتقاد از سازمان‌های بیمه‌گر در خصوص بی‌توجهی به آموزش برای پیشگیری از ابتلا به بیماری دیابت می‌گوید: «با وجود اینکه ارائه آموزش‌های لازم به مردم کمترین هزینه را برای سازمان‌های بیمه‌گر به همراه دارد و بیش از ۳۰ سال است که در این مورد بحث می‌کنیم، اما گویا بیمه‌ها ترجیح می‌دهند هزینه بیشتری بابت درمان دیابت بپردازند که این خود هزینه سنگینی را به نظام سلامت کشور تحمیل می‌کند.»

نوجوانان و افراد زیر ۳۰ سال را مبتلا می‌کند. در این نوع دیابت سیستم دفاعی بدن به دلایلی به سلول‌های تولید انسولین حمله می‌کند. وقتی کسی به این نوع دیابت مبتلا می‌شود باید انسولین درمانی شود. این نوع دیابت قابل پیشگیری نیست. حدود ۵ تا ۱۰ درصد از دیابتی‌ها به دیابت نوع یک مبتلا می‌شوند. دیابت نوع دو، شایع‌ترین نوع دیابت بوده و ۹۰ درصد دیابتی‌ها را تشکیل می‌دهد و عمدتاً بیماران افراد بالای ۳۰ سال هستند. علت اصلی دیابت نوع دو تغییر در شیوه زندگی مانند بی‌تحرکی، تغذیه ناسالم، افزایش وزن و... است. از این رو افرادی که چاق هستند، بیش از ۸۰ درصد امکان دارد در طول زندگی‌شان به دیابت مبتلا شوند. درمان این دیابت تغییر در شیوه زندگی، مدیریت استرس و در نهایت استفاده از داروهای خوراکی است. حدود یک‌سوم تا یک‌چهارم از این افراد هم نیازمند تزریق انسولین می‌شوند. این افراد کسانی هستند که دیابت‌شان دیر تشخیص داده می‌شود. رئیس انجمن دیابت ایران توضیح می‌دهد: «در دیابت بارداری، علت اصلی از دواج در سنین بالاست. زیرا اسن از دواج و بارداری افزایش یافته و تغییر در سبک زندگی باعث افزایش این بیماری در ایران و جهان شده است. در دیابت همراه با بیماری‌های دیگر، در برخی افراد مبتلا به بعضی بیماری‌ها مانند تالاسمی دیابت نیز بروز می‌کند.»

پیشگیری از دیابت

رجب می‌گوید: «پزشکان قبل از اینکه برای یک بیمار

دیابتی در کشور داریم.»

علائم دیابت

رئیس انجمن دیابت ایران در مورد علائم این بیماری یادآوری می‌کند: «به‌طور معمول علائم ایجاد شده در بیماران دیابتی ناشی از افزایش قند خون است. این علائم عبارت‌اند از کاهش وزن، گرسنگی شدید، تشنگی شدید، خستگی و بی‌حالی، زخم‌هایی که خوب نمی‌شوند و تکرار ادرار، یکی از علائم دیابت، بی‌علامتی آن است. یعنی فرد سال‌ها به دیابت مبتلا بوده، اما شناسایی نشده‌است. اگر یک بیمار مبتلا به دیابت بیش از چهار سال قندش بالای حد نرمال باشد، طبیعتاً باید منتظر عوارض بیماری در او باشیم. درصد بسیار ناچیزی هست که امکان دارد فرد قند بالا داشته و دچار عارضه نشود، اما اکثر دیابتی‌ها با قند بالای کنترل نشده، دچار عوارض دیابت می‌شوند. بیشترین عارضه‌ای که ایجاد می‌شود ابتدا عوارض چشمی، بیماری‌های قلبی و عروقی و احتمال ایجاد زخم پای دیابتی و... است.»

انواع دیابت

او درباره انواع دیابت می‌گوید: «طبق طبقه‌بندی سازمان بهداشت جهانی و فدراسیون بین‌المللی دیابت، این بیماری چهار دسته است که شامل دیابت نوع یک، نوع دو، دیابت بارداری و دیابت همراه با بیماری‌های دیگر است. شایع‌ترین نوع آن دیابت نوع یک و دو است. دیابت نوع یک بیشتر کودکان،

بیماری دیابت (یا مرض قند) نوعی بیماری متابولیکی است که در آن بدن فرد مبتلا، قادر به استفاده از کربوهیدرات یا همان قند به عنوان سوخت اصلی در بدن نیست. این بیماری یک مشکل مزمن است که دارای عوارض ناتوان‌کننده‌ای است و در زمره بیماری‌های غیرواگیردار تعریف می‌شود. عوارض ناشی از این بیماری می‌تواند به حمله قلبی، سکته، نابینایی، بیماری‌های کلیوی و قطع بخش‌های پایینی



دیابت و شیوع آن

دکتر اسدالله رجب، رئیس انجمن دیابت ایران در مورد این بیماری به «آتی‌نو» می‌گوید: «دیابت نوعی بیماری مزمن است که در آن بدن نمی‌تواند از گلوکز استفاده و یا آن را ذخیره کند. در واقع گلوکز نوعی قند است که اگر در خون جمع شود باعث بالا رفتن قند خون می‌شود. این بیماری زمانی رخ می‌دهد که لوزالمعده دیگر قادر به ساخت انسولین نباشد. وراثت و عوامل محیطی، تغذیه نامناسب، کاهش فعالیت جسمی، زندگی شهرنشینی و در معرض مدام استرس قرار گرفتن، مصرف دخانیات، چربی بالا، اختلال خواب و کم‌خوابی در ابتلا به این بیماری نقش زیادی دارد.» آخرین بررسی‌های انجام شده در سال ۲۰۲۱ نشان می‌دهد که بیش از ۵۳۷ میلیون نفر از افراد بالای ۲۰ سال در جهان مبتلا به بیماری دیابت هستند؛ یعنی از هر ۱۰ نفر یک نفر دیابتی است. در این سال حدود ۶/۷ میلیون نفر در اثر عوارض این بیماری فوت کرده‌اند یعنی در هر پنج دقیقه یک دیابتی جان خود را از دست داده است.»

او با بیان این مطلب که سه نفر از چهار نفر دیابتی در جهان در کشورهای با درآمد کم و متوسط زندگی می‌کنند توضیح می‌دهد: «متأسفانه در کشورهای منطقه‌ای خاورمیانه و شمال آفریقا درصد ابتلا به دیابت نسبت به بقیه جهان دارای شیوع بیشتری است، به طوری که اگر در اروپا دیابت شیوع ۱۵ درصدی داشته باشد این آمار در کشورهای خاورمیانه به ۹۶ درصد می‌رسد. آمار ابتلا به این بیماری در کشورهای اروپایی رو به کاهش است اما متأسفانه در کشورهای خاورمیانه به دلیل سبک زندگی نامناسب مردم، رو به افزایش است.»

رجب ادامه می‌دهد: «در حال حاضر بیش از ۱۴ درصد جمعیت کشورمان مبتلا به دیابت هستند و حدود ۱۷ درصد هم در معرض خطر این بیماری هستند. این در حالی است که متأسفانه بسیاری از مردم از ابتلای خود به این بیماری بی‌اطلاع‌اند. بررسی‌ها نشان می‌دهد که از هر سه نفر فرد بزرگسال که در شهرهای بزرگ زندگی می‌کنند یک نفر یا دیابتی است یا در آینده در معرض این بیماری قرار می‌گیرد. شیوع دیابت در کشور ما بسیار بالاست به طوری که نزدیک به ۱۲ درصد جمعیت بزرگسال بالای ۲۰ سال ماد دیابتی هستند و حدود نیمی از آنان از ابتلای خود به این بیماری اطلاع ندارند. در حال حاضر هم نزدیک به ۶ میلیون بیمار

نکات ورزشی برای افراد مبتلا به دیابت



ورزش به کنترل و درمان دیابت کمک می‌کند. از این رو بیماران باید در دست و اصولی ورزش کنند تا بهترین نتیجه را از آن بگیرند. رعایت این نکات می‌تواند برای افراد مبتلا به دیابت مؤثر باشد.

تمرین‌هایی را انتخاب کنید که مناسب شما باشند

ورزش مورد علاقه‌تان را انتخاب کنید. انتخاب ورزشی که دوست دارید، باعث می‌شود تمایل بیشتری به ادامه برنامه داشته باشید. سعی کنید تمریناتی را انجام دهید که قلب و ریه‌های شما را به کار بیندازد و همچنین عضلات شما را تقویت کند.

تمرینات را متناسب با شرایط خود تنظیم کنید

برنامه‌ریزی کنید که تقریباً هر روز در یک زمان مشخص ورزش کنید تا سطح قند خون‌تان را در همان محدوده نگه دارید. اگر می‌خواهید شدت یا مدت تمرین خود را افزایش دهید، حواس‌تان باشد که فقط به مقدار کمی می‌توانید در برنامه‌تان تغییر ایجاد کنید. مشاوره با پزشک برای ارزیابی کنترل دیابت و همچنین برای تشخیص عوارض احتمالی لازم است. به عنوان مثال، اگر حس پاهای تان کم شده، باید بیشتر مراقب باشید تا زخم یا جلوگیری کنید، علاوه بر این، اصلاح و تغییر دارو ممکن است ضروری باشد زیرا کنترل گلوکز خون با ورزش بهبود می‌یابد.

خود را ملزم به ۱۵ دقیقه ورزش در هفته کنید

برای کسب بهترین نتیجه، به جلسات تمرینی منظم پایبند باشید. حداقل سه بار در هفته و در مجموع ۱۵۰ دقیقه ورزش کنید، ترجیحاً روزهای ورزش پشت سرهم و متوالی نباشد. اگر به عنوان یک فرد مبتلا به دیابت نیاز به کاهش وزن دارید، روزانه ۴۵ تا ۶۰ دقیقه تمرین برای شما کافی است.

مراقب پاهای تان باشید

همیشه قبل و بعد از ورزش، پاهای خود را از نظر زخم، تاول، تحریک جلدی، بریدگی یا آسیب‌های دیگر بررسی کنید. زخم یا سایر ضایعات روی پا خطر جدی برای افراد مبتلا به دیابت هستند. اگر متوجه هر نوع زخم یا ضایعات جدی شدید، آن را با پزشک مطرح کنید. از انجام ورزش‌هایی که فشار زیادی به پاها وارد می‌کنند مانند دویدن طولانی مدت خودداری کنید. ورزش‌هایی که کمترین وزن یا استرس را به پاها وارد می‌کنند مانند دوچرخه‌سواری و انجام پیاده‌روی سریع با کشش خوب ایده‌آل هستند.

به‌طور منظم وعده‌های غذایی کوچک بخورید

طبق گفته انجمن دیابت ایالات متحده، اکثر افراد دیابتی که ورزش می‌کنند، نیازی به اضافه کردن کربوهیدرات بیشتر به برنامه غذایی خود ندارند، مگر اینکه هر بار بیش از یک ساعت ورزش کنند. اگر اخیراً یک برنامه ورزشی را شروع کرده‌اید و داروهایی مصرف می‌کنید که خطر هیپوگلیسمی (قند خون پایین) را افزایش می‌دهد یا به‌طور کلی سطح گلوکز خون‌تان زیاد تغییر می‌کند، هنگام ورزش، یک نوشیدنی ورزشی با ۱۵ تا ۳۰ گرم کربوهیدرات زود جذب همراه داشته باشید. توجه کنید که ظرف ۳۰ دقیقه تا دو ساعت پس از پایان تمرین، غذا بخورید و وعده‌های غذایی خود را حذف نکنید، زیرا انجام این کار احتمال کاهش گلوکز خون را افزایش می‌دهد.

رژیم غذایی بیماران مبتلا به دیابت



توصیه‌های غذایی برای افراد مبتلا به دیابت

- غذا را در شش وعده مصرف کنید. (صبحانه، ساعت ۱۰، ناهار، عصرانه، شام و قبل از خواب) و اینکه ساعات صرف غذا منظم باشد. - مصرف مواد نشاسته‌ای مثل برنج، نان، ماکارونی، سیب‌زمینی طبق مقادیر گفته شده در رژیم غذایی تنظیم شده توسط متخصص تغذیه باشد و ترجیحاً از نان‌های سیوس دار مانند سنگک یا نان جو استفاده کنید. - از مصرف قندهای ساده مثل قند، شکر، شکلات، آب‌نبات، انواع کیک و شیرینی، عسل، مربا، نوشابه، بستنی، کمپوت، آب‌میوه‌های شیرین شده و دسرهای شیرین خودداری کنید. - مصرف غذاهای چرب مثل کره، خامه، سرشیر، انواع سس،

خون را به کندی افزایش می‌دهند، اما در مصرف آن‌ها نباید زیاده‌روی شود.

مصرف اسیدهای چرب امگا ۳

مصرف اسید چرب امگا ۳ که در منابع غذایی مختلفی مثل ماهی، گردو و سویا وجود دارد در بیماران مبتلا به دیابت به‌ویژه در کودکان مبتلا به این بیماری، به کنترل و کاهش قند خون کمک می‌کند. چربی‌های مفید در تغذیه دیابتی‌ها عبارت‌اند از کلزا و روغن زیتون، آجیل و دانه‌ها، ماهی‌های سالم مانند ماهی آزاد، ماهی تن و آووکادو.

در رژیم‌های غذایی بیماران مبتلا به دیابت مقدار کربوهیدرات موجود در رژیم به‌دقت تنظیم می‌شود. این کربوهیدرات در وعده‌های غذایی مختلف در طول روز تقسیم می‌شود تا از افزایش ناگهانی قند خون جلوگیری شود. به همین دلیل همواره به بیماران توصیه می‌شود که وعده‌های غذایی به‌صورت کاملاً منظم و بر طبق ساعات منظم مصرف شوند. انتخاب مواد غذایی که در رژیم این بیماران گنجانده می‌شود با توجه بسیاری صورت می‌گیرد و متخصص تغذیه با در نظر گرفتن میزان قند موجود در ماده غذایی و اثر این ماده بر قند خون و همچنین نوع دارویی که بیمار مصرف می‌کند، نوع غذا را انتخاب می‌کند. بسیاری از بیماران پس از گذراندن دوره‌هایی از رژیم غذایی به نتایج بسیار خوبی در رابطه با کنترل دیابت می‌رسند.

مصرف فیبر در رژیم غذایی

مصرف فیبر در رژیم بیماران مبتلا به دیابت بیشتر از افراد دیگر توصیه می‌شود. پژوهش‌های مختلفی که در مورد نقش تغذیه در پیشگیری و کنترل دیابت صورت گرفته نشان داده‌اند که مصرف فیبرهای غذایی به‌ویژه ترکیباتی که حاوی فیبرهای محلول و نامحلول هستند نقش مثبتی در کاهش و کنترل قند خون دارند. به همین دلیل توصیه می‌شود که بیماران مبتلا به دیابت به همراه غذا، مقادیر کافی سبزیجات و نان‌های سبوس‌دار و غلات سبوس‌دار را به جای نان‌های معمولی استفاده کنند. مواد حاوی فیبر غذایی شامل حبوباتی مثل لوبیا و عدس و میوه‌هایی مثل سیب، گلابی، زردآلو، میوه‌های توت مانند، پرتقال، هلو و آلو هستند که سطح قند

سوسیس، کالباس، ژامبون، دل، جگر، کله‌پاچه، لبنیات پرچرب و غذاهای کنسرو شده مثل تن ماهی مجاز نیست. - مصرف نمک محدود شود. نمک سر سفره حذف شده و از مصرف غذاهای نمک‌سود شده مثل ماهی دودی، چیپس، پفک، خیارشور، سس گوجه‌فرنگی، زیتون، آجیل و تخمه شور خودداری کنید. - میوه و سبزی حتی‌الامکان به‌صورت تازه مصرف شود. مصرف کدو و خیار با پوست به همراه ماست توصیه می‌شود. - مصرف مواد غذایی اشتها آور مثل آلیمو، سرکه و ترشی در بیماران مبتلا به دیابت کاهش یابد. - از مصرف غذاهای سرخ‌شده مثل مرغ، ماهی و گوشت سرخ‌شده و سب‌زمینی سرخ کرده خودداری شود. - پوست مرغ و ماهی و چربی‌های قابل مشاهده بر روی گوشت قبل از طبخ از آن جدا شود. - غذاها به‌صورت کبابی و آب‌پز تهیه شود. - برای جلوگیری از افت قند خون در هنگام خواب، بهتر است یک میان‌وعده پیش از خواب مصرف کنید. - روزانه نیم‌ساعت پیاده‌روی با سرعت یکنواخت و متوسط بخصوص پس از صرف غذا، در تنظیم سطح گلوکز خون مؤثر است. - در زمان افت قند که علائم آن عرق سرد، لرزش، تاری دید، ضعف و بی‌حالی، تپش قلب، سرگیجه، رنگ‌پریدگی، گیجی، تنفس تند و کوتاه و حالت تهوع است از شربت قند (یک قاشق غذاخوری شکر در یک لیوان آب)، یا یک قاشق غذاخوری عسل یا نصف لیوان آب‌میوه استفاده کنید. اگر بعد از ۱۵ دقیقه علائم برطرف نشد دوباره از اقلام ذکر شده مصرف کنید.