

نکته



راه‌های پیشگیری از دیابت نوع ۲

تشخیص اولیه نشانه‌های دیابت نوع ۲ می‌تواند فرصتی را برای فرد مبتلا فراهم کند که زودتر بیماری او تشخیص داده شود و درمان‌های لازم را دریافت کند. درمان مناسب و به‌موقع، ایجاد تغییر در شیوه زندگی و کنترل سطح قند خون می‌تواند سلامت و کیفیت زندگی فرد را تا حد زیادی بهبود بخشد و خطر عوارض بیماری را کاهش دهد. بعضی از راه‌های پیشگیری از دیابت نوع ۲ به شرح زیر هستند:

حذف شکر

خوردن غذاهای شیرین می‌تواند افراد را در معرض خطر سریع ابتلا به دیابت قرار دهد. بدن شما به سرعت این مواد غذایی را به مولکول‌های کوچک قند تجزیه می‌کند که جذب جریان خون می‌شوند. به دنبال افزایش قند خون، پانکراس تولید انسولین را تحریک می‌کند؛ هورمونی که به قند کمک می‌کند از جریان خون خارج شده و وارد سلول‌های بدن شود.

ورزش منظم

انجام فعالیت بدنی منظم به جلوگیری از دیابت کمک می‌کند. ورزش باعث افزایش حساسیت سلول‌ها به انسولین می‌شود. بنابراین هنگام ورزش، انسولین کمتری برای کنترل سطح قند خون لازم است.

نوشیدن آب

آب خوردن بیشتر مواقع به شما کمک می‌کند تا از نوشیدنی‌های حاوی قند زیاد، مواد نگهدارنده و سایر نوشیدنی‌های نه‌چندان سالم اجتناب کنید. نوشیدنی‌های شیرین مانند نوشابه ریسک ابتلا به دیابت نوع ۲ را بیشتر می‌کنند.

کاهش وزن

اگرچه همه افرادی که به دیابت نوع ۲ مبتلا می‌شوند اضافه‌وزن یا چاقی ندارند اما اکثریت آن‌ها دچار این مسئله هستند. علاوه بر این، در افراد مبتلا به پیش‌دیابت، وزن اضافی در قسمت میانی بدن و در اطراف اندام‌های شکمی مانند کبد جمع می‌شود. این چربی به‌عنوان چربی احشایی شناخته می‌شود. از این‌رو کاهش وزن بسیار مؤثر است.

ترک سیگار

در تحقیقات فراوانی ثابت شده که سیگار کشیدن باعث بسیاری از بیماری‌های جدی مانند دیابت، بیماری‌های قلبی، سرطان‌های ریه، پستان، پروستات و دستگاه گوارش می‌شود.

رژیم کم کربوهیدرات

رعایت رژیم حاوی کربوهیدرات بسیار کم می‌تواند به شما در جلوگیری از دیابت کمک کند. اگرچه روش‌های زیادی برای کاهش وزن وجود دارد اما رژیم‌های کم کربوهیدرات تأثیرات زیادی در کاهش وزن دارند.

توجه به اندازه غذا

فرقی نمی‌کند که رژیم کم کربوهیدرات را دنبال کنید یا خیر؛ در هر صورت اگر اضافه‌وزن دارید مهم است که از خوردن غذای زیاد اجتناب کنید تا خطر ابتلا به دیابت کاهش یابد..

اجتناب از کم‌تحركی

اگر می‌خواهید از دیابت جلوگیری کنید، باید تحرک و فعالیت بدنی بیشتری در طول روز داشته باشید. چنانچه فعالیت بدنی ندارید یا فعالیت بدنی شما بسیار اندک است باید فعالیت فیزیکی مناسب را زودتر شروع کنید؛ زیرا بررسی‌ها نشان داده، کم‌تحركی عامل مهمی در ابتلا به دیابت است.

غذاهای سرشار از فیبر

دریافت فیبر فراوان برای سلامت روده و کنترل وزن مفید است. مطالعات انجام شده روی افراد چاق، مفسد و پیش‌دیابتی نشان داده، این ماده به پایین نگه داشتن سطح قند خون و انسولین کمک می‌کند. فیبرها را می‌توان به دو دسته کلی محلول و نامحلول تقسیم کرد. فیبر محلول، آب را جذب می‌کند در حالی که فیبر نامحلول، آب را جذب نمی‌کند.

بررسی سطح ویتامین D

ویتامین D برای کنترل قند خون مهم است. طبق مطالعات افرادی که ویتامین D کافی دریافت نمی‌کنند یا سطح این ویتامین در خون آن‌ها بسیار پایین است، بیشتر در معرض انواع دیابت هستند. منابع غذایی خوب برای این ویتامین شامل ماهی‌های چرب و روغن کبد ماهی است. علاوه بر این، قرار گرفتن در معرض نور خورشید می‌تواند سطح آن را در خون افزایش دهد.

بیتا مهدوی

روزنامه نگار

گزارش

دیابت که در اصطلاح به آن مرض قند نیز گفته می‌شود بیماری مزمنی است که روند سوخت‌وساز قند در بدن را تحت تأثیر قرار می‌دهد. بدن ما برای تأمین انرژی نیاز به مواد غذایی گوناگونی دارد. این مواد در بدن تبدیل به قند یا گلوکز می‌شوند. اگر به هر دلیلی گلوکز از طریق خون وارد سلول‌ها نشود و در جریان خون فرد باقی بماند، میزان قند خون بالا رفته و فرد مبتلا به دیابت می‌شود. بررسی‌های سازمان بهداشت جهانی حاکی از این است که تعداد مبتلایان به دیابت در گروه سنی ۲۰ تا ۷۹ سال در سال ۲۰۲۱ بیش از ۵۳۷ میلیون نفر بود و پیش‌بینی می‌شود این تعداد تا سال ۲۰۴۵ از مرز ۷۸۴ میلیون نفر هم بگذرد. بر اساس آمار سال ۱۴۰۰ شیوع دیابت در کشور افزایش یافته است به‌طوری که سهم زنان ۱۴٫۷۱ درصد و سهم مردان ۲۳٫۴۴ درصد برآورد می‌شود. دیابت نوع ۲ معمولاً بیماری میانسالان و سالمندان است اما طی سال‌های اخیر به علت افزایش میزان چاقی، عدم تحرک بدنی و رژیم غذایی نامناسب، در گروه سنی نوجوانان و جوانان نیز به‌طور فزاینده‌ای دیده می‌شود. این در حالی است که با پیگیری روش‌های سالم برای زندگی می‌توان بروز دیابت را حداقل ۱۱ سال به تأخیر انداخت و حتی می‌توان از بروز آن جلوگیری کرد.

دکتر سید ابوالقاسم مهتدی، متخصص داخلی در مورد بیماری دیابت نوع ۲ و علل ابتلا به آن به «آینه نو» می‌گوید: «نوع ۲ دیابت به دیابت بزرگسالان معروف است؛ زیرا این نوع دیابت بعد از ۴۰ سالگی ظاهر می‌شود. این نوع دیابت زمانی رخ می‌دهد که لوزالمعده، انسولین کافی تولید نمی‌کند یا بدن نمی‌تواند به‌طور مؤثر از انسولین تولید شده استفاده کند. انسولین هورمونی است که قندخون را تنظیم می‌کند. هاپرگلیسمی، که به آن افزایش قندخون نیز می‌گویند، یکی از عوارض رایج دیابت کنترل نشده است و به مرور زمان منجر به ایجاد آسیب جدی به سیستم‌های بدن، به‌ویژه اعصاب و رگ‌های خونی می‌شود. سن و چاقی، عدم تحرک جسمانی و سبک زندگی در بروز آن مؤثر است. این بیماری دارای دوره‌های طولانی، مخفی، بدون علامت و سیری موزیانه است و ممکن است همراه با عوارض باشد.»

علائم

او با بیان این مطلب که دیابت نوع ۲ سیری آهسته و بی سروصدا دارد و ممکن است چندین سال قبل از تشخیص، بیماری شروع شده باشد، می‌افزاید: «سالمندان غالباً از رخوت و خستگی و کاهش تدریجی وزن شکایت دارند. دیر جوش خوردن زخم‌ها، عفونت‌های مکرر دندان و لثه‌ها، اختلال دید، سکنه‌های قلبی و مغزی زودرس، سقط‌های غیرقابل توجیه، اختلال حس در انگشتان به‌صورت گزگز و مورمور و سرد شدن و سوزن شدن، زخم‌های پا، ناتوانی جنسی در مردها و سردمزاجی در خانم‌ها، نابابوری و نازایی همه و همه ممکن است علامت دیابت نوع ۲ باشد. اصولاً دیابت بیماری هزارچهره‌ای است که می‌تواند به هر صورتی و با هر علامتی خودنمایی کند. برخی افراد هیچ علامتی ندارند و برخی دیگر تا زمانی که مشکلات سلامتی مرتبط با دیابت مانند تاری دید یا بیماری‌های قلبی نداشته باشند متوجه این بیماری نمی‌شوند. علائم دیگر این بیماری عبارت‌اند از احساس تشنگی و پرنوشی، افزایش ادرار (پرادراری) و شب‌ادراری و احساس گرسنگی بدون دلیل. در صورت بروز علائم فوق، مراجعه به پزشک متخصص داخلی جهت انجام ارزیابی‌های بیشتر توصیه می‌شود.

دیابت

قندی که شیرین نیست



تشخیص

این متخصص دیابت در مورد تشخیص بیماری دیابت توضیح می‌دهد: «تشخیص دقیق دیابت و نوع آن بسیار حیاتی است و تنها پزشک می‌تواند این کار را انجام دهد. به‌طور کلی تشخیص دیابت بر سه اصل استوار است؛ قند خون ناشتا (FBS)، قند خون ۲ ساعت بعد از خوردن ۷۵ گرم گلوکز و همچنین قند خون در هر ساعتی از روز به‌طور اتفاقی.»

بیماری دیابت زمانی تشخیص داده می‌شود که قند خون ناشتا بیشتر از ۱۲۶ میلی گرم در دسی‌لیتر یا بیشتر باشد یا ۲ ساعت بعد از صرف گلوکز ۲۰۰ یا بیشتر باشد یا گلوکز پلاسما ۲۰۰ یا بیشتر و همراه با علامت باشد.

غربالگری

دکتر مهتدی با بیان این مطلب که حدود نیمی از مبتلایان به دیابت نوع ۲ از بیماری خود اطلاع ندارند می‌افزاید: «بررسی‌های انجام شده نشان می‌دهد که ۲۵ درصد از بیمارانی که اخیراً دیابت آن‌ها تشخیص داده شده، دارای ضایعات ته چشمی (رتینوپاتی) هستند. از این‌رو تشخیص بیماری در مرحله نهفته، از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. گروه‌هایی که در معرض

خطر دیابت هستند و باید غربالگری شوند شامل موارد زیر هستند:

- افراد بالای ۴۵ سال، در صورت طبیعی بودن قند خون هر سه سال یک‌بار آزمایش تکرار شود،
- افراد زیر ۴۵ سال در صورت داشتن چاقی کلی، چاقی مرکزی، دیابت خویشاوندان (پدر، مادر، برادر و خواهر)، خانم‌هایی که نوزادان چاق (بیش از چهار کیلو) به‌دنيا آورده اند یا مرده‌زایی داشته‌اند،
- کسانی که افزایش فشار خون شریانی دارند،
- افرادی که سابقه اختلال گلوکز ناشتا با اختلال تحمل گلوکز دارند،
- افراد با کاهش کلسترول خوب و افزایش تری‌گلیسرید خون.»

درمان

او در مورد درمان این عارضه می‌گوید: «مراقبت از افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ نیازمند رویکرد بیمارمحور به اهداف درمانی و رژیم دارویی مناسب برای هر فرد است. تمرکز بر ویژگی‌های فردی، نیازها و پاسخ‌های درمانی بیمارانی می‌تواند روند کنترل بیماری و شرایط بالینی فرد را بهبود بخشد. اگرچه این دیابت درمان قطعی ندارد اما مصرف صحیح و منظم داروهای تجویز شده توسط پزشک معالج و همچنین اصلاح سبک زندگی، به کنترل مؤثر علائم و بهبود و حفظ کیفیت زندگی فرد مبتلا کمک بسیاری می‌کند. تغییرات سبک زندگی شامل کاهش وزن، داشتن رژیم غذایی سالم، ورزش کردن، ترک سیگار و سنجش مکرر سطح قند خون است.»

دیابت یک بیماری مزمن و پیش‌رونده است و با گذشت زمان، ممکن است به دریافت داروهای خوراکی (در کنار اصلاح سبک زندگی) جهت کنترل علائم نیاز باشد. اگر درمان با یک دارو کافی نباشد، درمان ترکیبی و استفاده از دو یا بیش از دو داروی خوراکی برای رسیدن به سطح قندخون مناسب در نظر گرفته می‌شود. استفاده از درمان ترکیبی به‌صورت چند داروی کاهنده قندخون در یک قرص به بیمار کمک می‌کند به درمان خود پایبند باشد و احتمال فراموشی مصرف داروها کمتر شود. هنگامی که داروهای خوراکی برای کنترل سطح گلوکز خون کافی یا مؤثر نباشند، احتمال دارد انسولین برای فرد تجویز شود. در حال حاضر پیوند پانکراس، لوزالمعده‌های مصنوعی، پیوند‌توده سلول بتا، انسولین‌های جدید و انواع پمپ‌های انسولین همه و همه افق‌های جدیدی است که پیش‌روی دیابتی‌ها گشوده شده است.

درمان خانگی دیابت با گیاهان دارویی



کدو تلخ

شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد کدو تلخ ممکن است به دیابت کمک کند. کدو تلخ یک داروی سنتی و قدیمی برای درمان دیابت در خانه است که عمدتاً توسط متخصصان طب سنتی چینی تجویز می‌شود.

شنبلیله

شنبلیله‌دانه‌ای است که ممکن است به کاهش سطح قند خون کمک کند. این داروی گیاهی حاوی فیبرها و مواد شیمیایی است که به کند کردن هضم کربوهیدرات‌ها و قند کمک می‌کند. همچنین شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد این دانه به تأخیر یا جلوگیری از شروع دیابت نوع ۲ کمک می‌کند.

روغن زیتون

اعتقاد بر این است که روغن زیتون دارای اثرات مفیدی مانند کاهش سطح کلسترول و تری‌گلیسرید در خون است. این روغن همچنین به کاهش سطح قند خون منجر می‌شود.

گیاه‌های ضد قند خون یکی از شیوه‌های خانگی درمان دیابت نوع ۲ محسوب می‌شوند. این داروهای گیاهی نمی‌توانند دیابت را به‌طور قطعی درمان کنند اما با این حال تأثیر چشمگیری در بهبود علائم بیماری دارند. مؤثرترین داروهای گیاهی دیابت را بشناسید:

بامیه

به‌تازگی محققان در مورد خواص بامیه برای افراد دیابتی به اطلاعات خوبی دست پیدا کرده‌اند. بامیه سرشار از فیبر، ویتامین B6 و فولات است. ویتامین‌های گروه ب از پیشرفت دیابت جلوگیری می‌کنند. فیبر محلول در بامیه در تثبیت قند خون مؤثر است. دانه و پوست بامیه عوامل ضددیابتی دارند و نتایج نشان می‌دهد که بامیه در کاهش جذب گلوکز نقش مهمی دارد.

آلوئه‌ورا

آلوئه‌ورا گیاهی با کاربردهای مختلف است. بسیاری از مردم از فواید آن برای پوست آگاهی دارند اما این گیاه مزایای دیگری از جمله کند کردن پیشرفت دیابت نوع ۲ هم دارد. یافته‌ها نشان می‌دهد که آلوئه‌ورا ممکن است به محافظت و ترمیم سلول‌های بتا در پانکراس که انسولین تولید می‌کنند کمک کند. علاوه بر این، این داروی گیاهی می‌تواند منجر به مزایای سلامتی شود.

دارچین

برخی تحقیقات نشان می‌دهند که دارچین می‌تواند به کاهش گلوکز خون ناشتا و مقاومت به انسولین در افراد مبتلا به پیش دیابت و دیابت نوع ۲ کمک کند. همچنین این ادویه با دادن مقداری طعم شیرینی به غذاها، نیاز به شکر را محدود می‌کند.

ورزش‌های مناسب برای افراد دیابتی



عضلات پایین‌تنه کمک می‌کند. دوچرخه‌سواری باعث افزایش مصرف گلوکز توسط عضلات شده و در نتیجه سطح قند خون را کاهش می‌دهد. علاوه بر این یک فعالیت لذت‌بخش است و به بهبود خلق‌وخو کاهش استرس کمک می‌کند.

یوگا

یوگا، به‌عنوان یک تمرین ترکیبی از حرکات بدنی، تنفس عمیق و مدیتیشن، فواید بسیاری برای افراد مبتلا به دیابت دارد. این تمرینات نه‌تنها به کنترل قندخون کمک می‌کنند، بلکه به بهبود سلامت کلی و کاهش استرس نیز می‌انجامند.

پيلاتس

پيلاتس، فواید بسیاری برای افراد مبتلا به دیابت دارد. تقویت عضلات، بهبود انعطاف‌پذیری و کاهش استرس از مزایای این رشته است که در مدیریت دیابت بسیار اهمیت دارند. این ورزش با تمرکز بر تقویت عضلات شکم، کمر و کف لگن، به بهبود وضعیت بدن و کاهش دردهای مزمن کمک می‌کند.

ورزش برای دیابتی‌ها کم نیست اما انتخاب آن به عوامل مختلفی از جمله سن، سطح آمادگی جسمانی و نوع دیابت بستگی دارد. به‌طور کلی، ورزش‌های هوازی و قدرتی برای دیابتی‌ها توصیه می‌شود. بهترین حرکات ورزشی برای دیابتی‌ها عبارت‌اند از:

ورزش‌های هوازی

ورزش‌های هوازی باعث افزایش ضربان قلب و تنفس می‌شوند و به سوزاندن کالری و بهبود گردش خون کمک می‌کنند. از این‌رو برای بیماران دیابتی بسیار مفید است.

پیاده‌روی

پیاده‌روی، یکی از ساده‌ترین و در عین حال مؤثرترین ورزش‌ها برای کنترل قندخون، به‌ویژه در افراد مبتلا به دیابت است. این فعالیت بدنی ساده، مزایای بسیاری برای سلامتی دارد. پیاده‌روی باعث می‌شود سلول‌های بدن به انسولین حساس‌تر شوند.

دویدن

دویدن یکی از بهترین ورزش‌ها برای افراد مبتلا به دیابت است. این فعالیت بدنی علاوه بر سوزاندن کالری و کاهش وزن، موجب کنترل قند خون و بهبود سلامت کلی بدن می‌شود. دویدن باعث می‌شود عضلات بدن گلوکز بیشتری مصرف کنند، در نتیجه سطح قندخون کاهش می‌یابد.

شنا

یک ورزش برای افراد دیابتی که به کاهش قندخون کمک می‌کند، شناسات. این ورزش علاوه بر اینکه به کاهش وزن و کنترل قندخون کمک می‌کند، فواید دیگری نیز برای سلامتی دارد. شنا باعث افزایش ضربان قلب و سوختن کالری می‌شود. همچنین همانند سایر ورزش‌ها، حساسیت بدن به انسولین را افزایش می‌دهد و موجب می‌شود تا سلول‌ها گلوکز را بهتر جذب کنند.

دوچرخه‌سواری

دوچرخه‌سواری یک ورزش هوازی عالی است که به تقویت