

الفبای دیابت

بعد از مصرف غذا قسمتی از آن که به نام گلوکز (شکر) نامیده می شود جهت تامین انرژی برای سلول های بدن به مصرف می رسد. انسولین هورمونی است که از غده پانکراس ترشح می شود و باعث ورود گلوکز به داخل سلول ها می شود. در بیماری دیابت شیرین (که به مفهوم ادرار بسیار شیرین است)، انسولین به مقدار کافی تولید نمی شود یا اینکه بدن توانایی استفاده از آن را ندارد. در کشور ما در سنین بین ۲۰ تا ۷۹ سالگی حدوداً ۴۳۹۵۹۳۰ نفر مبتلا به دیابت هستند. دیابت می تواند باعث ناتوانی شود و میزان مرگ و میر را افزایش دهد.



انواع دیابت :

۱. دیابت شیرین نوع ۱

بعضاً به نام دیابت وابسته به انسولین نامیده می شود و از میان کل افراد دیابتی، ۵ الی ۱۰ درصد به این نوع دیابت مبتلا هستند که در نتیجه علل ژنتیک، سیستم ایمنی یا عوامل محیطی ایجاد می شود.

چنین به نظر می رسد که افراد مبتلا، استعداد بیماری را از زمان تولد با خود دارند، به طوری که بیماری معمولاً در ۱۰ سال اول زندگی ایجاد می شود.



۲. دیابت شیرین نوع ۲

گاهی به نام دیابت بزرگسالی نامیده می شود. این نوع دیابت شایع ترین نوع دیابت است و ۹۰ الی ۹۵ درصد افراد مبتلا به دیابت در این گروه قرار دارند. افزایش وزن، زندگی بی تحرک و استعداد خانوادگی از فاکتورهای خطر

ابتلا به شمار می روند.

۳. دیابت حاملگی :

دیابت حاملگی در زمان حاملگی رخ می دهد و بعد از حاملگی از بین می رود. در این نوع دیابت جنین در معرض خطر است و در کل طول حاملگی نیاز به مراقبت و توجه دارد.

درمان و پیشگیری در دیابت:

در حال حاضر روش خاصی جهت پیشگیری و درمان دیابت نوع ۱ وجود ندارد. با این حال تحقیقات اخیر نشان داده اند که پیشگیری و کنترل دیابت نوع ۲ با کاهش وزن و انجام تمرینات ورزشی مرتب میسر است. کنترل قند خون در هر نوع دیابت میزان عوارض قلبی، کلیوی و عروق خونی را کاهش می دهد.



دیابت

الغای دیابت

بیمارستان فوق تخصصی
شهید آیت ا... محلاتی تبریز
۰۴۱۳۴۴۹۵۳۲۹



قبل از آغاز هر برنامه ورزشی جدید حتماً با پزشکتان در این مورد مشاوه کنید.

۴. داروها

دارو ها مخصوصاً انسولین بایستی طبق نظر پزشک تجویز شوند. قند خون بصورت مرتب و بر اساس دستورات پزشک بایستی کنترل شود.

۵. دخانیات

از مصرف دخانیات اکیداً اجتناب کنید. جهت ترک مصرف سیگار (دخانیات) با پزشک مشورت کنید. اگرچه دیابت بیماری خطرناکی محسوب می شود ولی می تواند زندگی طولانی و سالمی داشته باشید به شرطی که از خودتان به طور صحیح مراقبت کنید و از دستورات پزشکی تبعیت نمایید.



منبع: ترجمه آموزش بیمار- مجله انجمن پزشکی آمریکا



۱. وزن

وزن بدنی مناسب بایستی نسبت به قد فرد محاسبه شود. پزشک میزان وزن طبیعی شما را تعیین می کند.

۲. تغذیه سالم

تعیین برنامه غذایی در الویت امور قرار دارد. میزان مصرف غذا و تجویز انسولین بایستی مناسب باشد و بر طبق دستورات پزشک انجام شود.

مصرف رژیم غذایی دارای چربی پائین و میزان فیبر بالا مثل حبوبات کامل (سبوس دار)، میوه ها و سبزیجات توصیه می شود.

۳. فعالیت بدنی

زندگی پر تحرک و فعال و انجام تمرینات ورزشی مرتب توصیه می شود. به عنوان مثال پیاده روی سریع به مدت ۳۰ الی ۶۰ دقیقه و حداقل ۳ بار در هفته.