

بیماری دیابت چگونه شروع می‌شود؟

زمانی که بدن یک شخص نتواند به اندازه‌ی کافی انسولین تولید کند یا انسولین تولید شده را درست استفاده کند، آن شخص به دیابت مبتلا خواهد شد.

شاید این پرسش مطرح شود که انسولین چیست؟

انسولین هورمونی است که لوزه‌المعده (پانکراس) در بدن تولید می‌کند. این هورمون، قند را از خون گرفته و به داخل سلول‌های بدن منتقل می‌کند تا بدن از آن قند به عنوان انرژی استفاده کند. در مبتلایان به دیابت یا میزان انسولین کم است یا انسولین به دلایل گوناگون تأثیر کافی ندارد و سلول‌ها نمی‌توانند قند موجود در خون را به درستی جذب کنند. در نتیجه، میزان قند یا گلوکز در خون بالا می‌رود و با گذشت زمان، این موضوع باعث آسیب به برخی اعضای بدن می‌شود. حال که دانستیم دیابت چیست، بهتر است انواع آن را نیز بشناسیم؛

انواع دیابت

به طور کلی دو نوع دیابت وجود دارد:

۱. دیابت نوع یک

۲. دیابت نوع دو

در دیابت نوع یک که به آن دیابت وابسته به انسولین نیز گفته می‌شود و شیوع کمتری دارد، دلایل ژنتیکی و محیطی علت آغاز بیماری هستند که هنوز به طور کامل هم شناسایی نشده‌اند.

افراد در هر سنی ممکن است که به دیابت نوع یک مبتلا شوند، اگرچه این نوع دیابت در کودکان و جوانان شایع‌تر است.

دیابت نوع دو که از آن به عنوان دیابت غیر وابسته به انسولین نیز یاد می‌شود، شایع‌ترین نوع دیابت در جهان است که معمولاً به دلیل مقاومت سلول‌های بدن نسبت به انسولین رخ می‌دهد.

دیابت نوع دو در بزرگسالان بیشتر دیده می‌شود ولی به دلیل اضافه وزن، کاهش تحرک و تغذیه نامناسب شیوع آن در جوانان و نوجوانان هم رو به افزایش است.

گاهی ممکن است دیابت در گروه خاصی مانند زنان رخ دهد که به آن دیابت بارداری گفته می‌شود. در دیابت بارداری، فرد باردار برای اولین بار با افزایش قند خون روبرو می‌شود. هرچند علائم و نشانه‌های دیابت بارداری معمولاً پس از زایمان از بین می‌رود، اما این زنان در آینده مستعد ابتلا به دیابت نوع دو خواهند بود.

پیش دیابت چیست؟

قبل از ایجاد دیابت بسیاری از افراد مبتلا به پیش دیابت می شوند. میزان قند خون این افراد بالاتر از حد طبیعی است ولی نه به آن اندازه که در تعریف دیابت گنجانده شود. پیش دیابت بسیار شایع است، اما خبر خوب اینکه قابل برگشت هم هست.

نکات زیر نکاتی کلیدی هستند که در کنترل پیش دیابت و جلوگیری از تبدیل آن به دیابت به ما کمک می کنند:

- کاهش وزن: کاهش مقدار حتی کم وزن ۵ تا ۷ درصد می تواند تاثیر بسزایی داشته باشد.
- ورزش مداوم: ۱۵۰ دقیقه در هفته ورزش مثل راه رفتن تند، یا سی دقیقه در روز، پنج روز در هفته
- تغذیه مناسب و سالم
- کنترل استرس

چگونه تشخیص دهیم دیابت داریم

- نوشیدن زیاد مایعات و تشنگی بیش از حد
 - پرخوری
 - تکرر ادرار
 - خستگی زیاد از حد
 - مشکلات بینایی
 - کاهش وزن
 - عدم بهبود زخم و عفونت های عودکننده
- خوب است در صورت مشاهده ی این علائم، به پزشک مراجعه کنیم.
- اما متأسفانه تشخیص دیابت از روی علائم آن امکان پذیر نیست. بنابراین توصیه ی متخصصان این است که در شرایط زیر، جهت تشخیص دیابت یا پیش دیابت، حتماً به پزشک معالج مراجعه کنیم:
۱. اگر علائم دیابت را که در بالا ذکر شد داریم.

۲. اگر علائم ذکر شده را در خود مشاهده نکردیم، اما دچار اضافه وزن هستیم. (در هر بازه سنی که قرار داریم.)

۳. اگر علائم ذکر شده را در خود مشاهده نکردیم، اما یکی یا تعداد بیشتری از معیارهای خطر دیابت که در بالا توضیح داده شد را داریم.

چه کسانی به دیابت مبتلا می شوند

وجود یک یا چند مورد از علائم زیر که به علائم خطر در دیابت موسوم هستند، احتمال ایجاد دیابت در فرد را بالا می برد:

- افراد کم تحرک
- سابقه دیابت در بستگان درجه یک
- سابقه دیابت بارداری یا تولد نوزاد با وزن بالا
- افرادی که به علت فشار خون بالا تحت درمان هستند.
- زنان با سندرم تخمدان پلی کیستیک
- وجود هموگلوبین A1C مساوی یا بیشتر از ۵,۷٪ یا اختلال تحمل گلوکز در آزمایش خون یا اختلال گلوکز ناشتا در آزمایش های قبلی
- ابتلا به بیماری های همراه با مقاومت به انسولین (مانند چاقی شدید)
- سابقه بیماری های قلبی عروقی
- چربی خون بالا

چه غذاهایی باعث بالا رفتن قند خون و دیابت می شوند

نشاسته ها: غلات پاک شده مثل برنج سفید، آرد سفید و نان سفید، سیب زمینی سرخ شده
سبزیجات: سبزیجات کنسروی با مقدار زیادی افزودنی نمک، سبزیجات پخته شده با مقدار زیادی کره، پنیر و سس.
ترشی و شور (در صورتی که محدودیت مصرف نمک داریم)
میوه ها: کمپوت ها یا دیگر میوه های کنسرو شده همراه شکر، انواع پاستیل، میوه های خشک شده، مربا و ژله، انواع آب میوه ها

پروتئین ها: گوشت سرخ شده، قسمت های چرب گوشت مثل دنده و قلوه گاه، سوسیس، کالباس و بیکن، پنیر پرچرب، انواع گوشت پرندگان با پوست، ماهی سرخ شده
لبنیات: شیر پرچرب، ماست پرچرب، خامه، پنیر پرچرب، بستنی پرچرب

چربی و شیرینی جات: هر ماده غذایی که حاوی چربی ترانس باشد (لازم است برچسب روی مواد غذایی را از این نظر بررسی کنیم) حجم زیادی از چربی اشباع شده است که اساسا از محصولات حیوانی گرفته می شوند. اگر همراه با دیابت، مبتلا به مشکل قلبی هم هستیم، لازم است در این رابطه با پزشکمان مشورت کنیم.