بیماری دیابت:

دیابت یک اختلال در سوخت و ساز (متابولیسم) بدن است، که عواملی همچون، عوامل ژنتیکی و محیطی، در بروز آن نقش دارند. در حالت طبیعی، غذا در معده تبدیل به گلوکز یا قند خون می‌شود. قند از معده وارد جریان خون می‌شود، لوزالمعده (پانکراس) هورمون انسولین را ترشح می‌کند و این هورمون، باعث می‌شود، قند از جریان خون وارد سلول‌های بدن شود، در نتیجه، مقدار قند خون در حد طبیعی و متعادل باقی می‌ماند. ولی در بیماری دیابت، انسولین به میزان کافی در بدن وجود ندارد، و یا انسولین موجود، قادر نیست تا وظایف خود را به درستی انجام دهد، در نتیجه، به علت وجود مقاومت در برابر آن، قند خون نمی‌تواند به طور مؤثری، وارد سلول‌های بدن شود و مقدار آن بالا می‌رود.

انواع دیابت

دیابت نوع ۱

در این دسته از مبتلایان، تولید انسولین در بدن به طور کامل قطع می‌شود، در نتیجه، قند خون موجود نمی‌تواند وارد سلول‌ها شده، و انرژی بدن را تأمین کند، و همین مسأله، افزایش شدید قند خون را سبب می‌شود. حدود پنج تا ده درصد کل دیابتی‌ها را، مبتلایان دیابت نوع ۱ تشکیل می‌دهند.

مهم‌ترین علائم دیابت نوع ۱

تکرر ادرار، که در آن، حجم ادرار زیاد می‌شود (پر ادراری)

خشکی دهان و تشنگی بیش از حد (پرنوشی)

پرخوری

احساس ناگهانی خستگی

کاهش وزن بدون دلیل

تاری دید، احساس سوزش و مورمور شدن در دست ها و پاها

تأخیر در التیام زخم‌ها و بریدگی‌ها

دیابت نوع ۲

در این دسته از مبتلایان، بدن نسبت به انسولین مقاوم می‌شود. در این حالت، انسولین ترشح شده، تأثیری بر روی جذب قند ندارد، و یا ترشح آن، به میزان کافی صورت نمی‌گیرد.

دیابت حاملگی

حدود چهار درصد از کل بانوان، در طول زمان بارداری، موقتاً به این نوع دیابت مبتلا می‌شوند، که از انواع دیابت ۱ و ۲ متفاوت است. این نوع دیابت، اغلب ظرف مدت کوتاهی پس از پایان دوره بارداری، از بین می‌رود.

عوامل خطرزای ابتلا به دیابت نوع ۲

شیوع دیابت نوع دو، طی سال‌های اخیر، افزایش بی‌سابقه‌ای داشته است، و بیش از نود درصد مبتلایان به دیابت، به این نوع از دیابت گرفتار هستند. از آنجا که در دیابت نوع ۲، افزایش میزان قند خون به آهستگی و به مرور زمان رخ می‌دهد، اغلب مبتلایان علامتی ندارند. شایع‌ترین علامت دیابت نوع ۲، بی علامتی است!

**مهم‌ترین عوامل خطر ابتلا به دیابت نوع ۲، به شرح زیر است**

سن (بیش از 40 سال)

نژاد

سابقه خانوادگی در بستگان درجه یک

اضافه وزن و چاقی

فشار خون بالا

کلسترول خون بالا تر از ۲۰۰

افزایش میزان تری گلیسیرید

سابقه نازائی، سقط‌های مکرر بدون علت

سابقه دیابت بارداری در حاملگی قبلی

سابقه تخمدان پلی کیستیک

علل بروز دیابت نوع ۱

استعداد ژنتیکی (ارثی)

اختلال‌ها و بیماری‌های سیستم ایمنی بدن

بعضی از ویروس‌ها

فشارهای عصبی یا استرس‌ها، عامل دیابت نیستند ولی روی کنترل قند خون تأئیرگذار هستند

**علل بروز دیابت نوع ۲**

در افراد بالای ۴۰ سال، عواملی از قبیل اضافه وزن و چاقی، کم تحرکی یا عدم فعّالیّت بدنی، سابقه فامیلی و ارثی، چربی و فشار خون، بالا مهم‌ترین علل بروز دیابت نوع ۲ هستند.

**شش اصل مهم در کنترل دیابت**

آموزش

کنترل وزن

تغذیه

ورزش و فعّالیّت‌های بدنی

داروها

خود پایشی و خود مراقبتی

**درمان دیابت**

دیابت درمان ندارد ولی، قابل کنترل است؛ امّا در حال حاضر، فقط می‌توانیم با کنترل قند خون در محدوده طبیعی، از بروز دیابت پیشگیری کنیم.

آموزش

امروزه دیگر شکّی باقی نمانده است که افراد دیابتی، تنها در صورتی موفق به کنترل دیابت خواهند شد که، در مورد اصول دیابت آموزش لازم را دیده باشند. در واقع، آموزش را می‌توان به طور قطع، به عنوان مهم‌ترین پایه درمان دیابت به حساب آورد. شرکت در کلاس‌های آموزشی دیابت، بسیار مفید است، و به شما فلسفه دیابت و اصول تغذیه صحیح را می‌آموزد.

کنترل وزن

از هر ده نفر مبتلا به دیابت نوع ۲، معمولاً هشت نفر آن‌ها چاق هستند، و نیاز به کاهش وزن دارند، بنابراین، فرد مبتلا به دیابت، باید همشیه وزن خود را در حدّ طبیعی نگه دارد.

تغذیه

تغذیه صحیح، نه تنها به کنترل بهتر قند خون، بلکه به کم کردن وزن یا حفظ وزن طبیعی، و نیز کنترل چربی و فشار خون کمک قابل توجّهی می‌کند. نکته‌هایی که باید در برنامه غذایی این بیماران رعایت شود عبارتند از:

تعداد وعده‌های غذا را افزایش داده و در هر وعده، مقدار مواد غذای مصرفی را با فعّالیّت خود کاهش دهند

از میوه‌های غیر شیرین و سبزی‌ها، در وعدهای غذایی به مقدار زیاد استفاده کنند

مصرف میوه‌های شیرین مانند انگور، خربزه، خرما، خشکبار شیرین، و ... را در برنامه غذایی روزانه محدود کنند

از حبوبات در برنامه غذایی روزانه بیشتر مصرف کنند

نان سبوس‌دار مصرف کنند

قند و شکر مانند آبنبات، شیرینی و شکلات، گز و سوهان، و امثال آن را مصرف نکنند

از مواد نشاسته‌ای مانند نان، برنج، سیب‌زمینی، و ماکارونی به میزانی که موجب افزایش وزن نشود، مصرف کنند

مصرف چربی‌ها را کاهش دهند، و غذاهای آب‌پز و کبابی را، جایگزین سرخ‌کردنی‌ها کنند

قبل از پخت چربی، گوشت و پوست مرغ را جدا کنند، و شیر و لبنیات کم‌چرب استفاده کنند.

ورزش و فعّالیّت بدنی

ورزش در افراد دیابتی، باعث کاهش قند خون و همچنین کاهش مقاومت بدن به انسولین می‌شود.

داروها

داروها در جای خود، اهمّیت بسیار زیادی در درمان دیابت دارند، ولی نباید فراموش شود که درمان غیر دارویی، از جمله ورزش، و ززیم غذایی نیز باید هم‌زمان با مصرف دارو انجام شود.

خود پایشی و خود مراقبتی

اندازه‌گیری قند خون در منزل، به شرطی که با آموزش‌های لازم همراه شود، در کنترل قند خون و کاهش آن نقش چشمگیری دارد.