

۲ وزن سالم

داشتن اضافه وزن (BMI بین ۲۵ تا ۲۹.۹)، چاقی (BMI بین ۳۰ تا ۳۹.۹) و چاقی مفرط (BMI بالای ۴۰) به طور چشمگیری احتمال ابتلای فرد را به دیابت نوع ۲ بالا می‌برد. از طریق ترکیبی از رژیم و فعالیت بدنی، وزن بدن را کاهش دهید. حتی کاهش وزن متوسط (۱۰-۵ درصد از وزن بدن) می‌تواند خطر دیابت را به میزان قابل توجهی کاهش دهد.



۳ فعالیت بدنی منظم

کم تحرکی، خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را افزایش می‌دهد. حداقل ۱۵۰ دقیقه فعالیت هوازی متوسط (بیاده روی سریع) در هفته یا ۷۵ دقیقه فعالیت شدید داشته باشید. علاوه بر این حداقل ۲ بار در هفته تمرینات ورزشی قدرتی را با هدف تقویت عضلات انجام دهید. فعالیت بدنی علاوه بر کنترل قند خون، وزن و فشار خون به کاهش کلسترول بد هم کمک می‌کند.



تندرستی

ویژه نامه تندرستی • ۴ آذر ۱۴۰۳ • شماره ۲۶ • دوره جدید

توصیه +

تشخیص آسان

ابتلا به دیابت طبق طبقه بندی ها به ۳ دسته تقسیم می‌شود: نوع یک که قابل پیشگیری نیست، نوع ۲ که شایع ترین ابتلا و قابل پیشگیری است و دیابت بارداری که پس از زایمان با توصیه های بهداشتی برطرف می‌شود. راهکارهای ساده‌ای هم وجود دارد که با انجام آنها می‌توانید نسبت به ابتلا به دیابت یا بروز آن در آینده آگاه شوید، مثلا دستگاه‌های تست قند خون در خانه. البته توجه داشته باشید که تشخیص دیابت تنها با تست‌های خانگی میسر نیست و بهتر است برای اطمینان از ابتلا، این تست‌ها توسط کارشناسان بهداشت و پزشکان هم بررسی شود.

قند خون افراد سالم

ناشتا: زیر ۱۰۰
۲ ساعت بعد از غذا: زیر ۱۴۰
هنگام خواب: زیر ۱۲۰

قند خون افراد پیش دیابت

ناشتا: بین ۱۰۰ تا ۱۲۶
(حداقل ۲ بار اندازه‌گیری)
۲ ساعت بعد از خوردن غذا: ۱۴۰ تا ۲۰۰
نکته: فرد در مرحله پیش دیابت هیچ علامتی ندارد و اگر پیشگیری نکند مبتلا می‌شود.

قند خون افراد مبتلا به دیابت

ناشتا: بالای ۱۲۶
۲ ساعت بعد از غذا: بالای ۲۰۰
نکته: احتمال دارد در بسیاری از افراد مبتلا، قند ۱۸۰ تا ۲۰۰ هم هیچ علامتی نداشته باشد و احتمال بروز سکنه و بیماری‌های قلبی در این افراد بیشتر است. دیابت نوع یک بیشتر در سنین پایین (زیر ۱۸ سال) بروز پیدا می‌کند، زن در آن نقش دارد و کمتر از ۱۰ درصد یاباتی‌ها را تشکیل می‌دهد، قابل پیشگیری هم نیست.

آگاه باشید

اگر جزو افرادی هستید که اقوام درجه یک مبتلا به دیابت دارید، دارای اضافه وزن و چاقی، فشار خون و چربی بالا هستید، در معرض استرس مداوم و جزو مصرف کنندگان دخانیات هستید، جزو گروه‌های در معرض خطر بیشتر ابتلا به دیابت قرار دارید. زنان در دوران بارداری که دچار سقط‌های مکرر می‌شوند یا نوزادانی با وزن بالای ۴ کیلوگرم به دنیا می‌آورند هم خطر ابتلا به دیابت آنها را بیشتر تهدید می‌کند. با توجه به کاهش سن ابتلا به دیابت هم متخصصان توصیه می‌کنند که بعد از ۲۰ سالگی آزمایش‌های قند خون را انجام دهید.



فرا تر از قند خون

درباره انواع دیابت و علائم اولیه آن بیشتر بدانید

دیابت یا مرض قند نوعی بیماری متابولیک (سخت‌وساز مواد غذایی) مزمن است. فرد زمانی به این بیماری مبتلا می‌شود که هورمونی به نام انسولین در بدن او عملکردش را از دست می‌دهد. این هورمون توسط غده پانکراس یا همان لوزالمعده ترشح می‌شود و وظیفه اصلی‌اش این است که گلوکز را به سمت سلول‌های بدن هدایت کند. زمانی که



پیش دیابت

این نوع دیابت یک وضعیت خودایمنی است که در آن سیستم ایمنی به دلایل نامشخصی به سلول‌های تولیدکننده انسولین در لوزالمعده حمله می‌کند و به تدریج آنها را از بین می‌برد. افراد در مرحله پیش دیابت سطح گلوکز بالایی دارند اما هنوز مبتلای قطعی نشده‌اند و باید فکری به حال سبک زندگی و رژیم غذایی خود کنند. مدت زمانی که طول می‌کشد به دیابت نوع ۲ مبتلا شوید به عوامل ژنتیک، سن، سبک زندگی و وضعیت سلامت فرد بستگی دارد. با این حال، شواهد نشان می‌دهد که در کوتاه‌مدت (۳ تا ۵ سال) حدود ۵۲ درصد کسانی که سطح قند خون شان کمی بالاتر از حد طبیعی است به دیابت مبتلا می‌شوند.

علائم اولیه

قند خون بالاتر (قند ناشتا بین ۱۲۵ تا ۱۶۰ میلی‌گرم در دسی‌لیتر) از حد نرمال (۷۰ تا ۱۰۰ میلی‌گرم در دسی‌لیتر)



دیابت نوع دو

حدود ۹۵ تا ۹۸ درصد از کل مبتلایان به دیابت را افراد دیابتی نوع ۲ تشکیل می‌دهند. در این نوع دیابت، بدن انسولین کافی تولید نمی‌کند یا سلول‌های بدن به طور طبیعی به انسولین پاسخ نمی‌دهند که به اصطلاح مقاومت به انسولین گفته می‌شود. این بیماری بسیار شایع تر از نوع اول است چون به طور مستقیم با سبک زندگی و رژیم غذایی افراد ارتباط دارد. یعنی افرادی که رابطه خوبی با ورزش ندارند، شیرینی و نوشیدنی‌های صنعتی در رژیم غذایی‌شان به فراوانی وجود دارد، دچار اضافه وزن و چاقی هستند و البته دخانیات مصرف می‌کنند، بیشتر در معرض ابتلا به این دیابت قرار دارند. اگرچه این بیماری بیشتر بزرگسالان را درگیر می‌کند اما شیوع آن بین کودکان و نوجوانان هم در حال افزایش است. بی‌تحرکی و دریافت کالری بالا ۲۴ فاکتور اصلی در ابتلای کودکان به دیابت نوع ۲ است.

علائم اولیه

بروز دیابت نوع ۲ می‌تواند همراه با علائم شایع دیابت (گرسنگی دائم، فقدان انرژی، خستگی، کاهش وزن، تشنگی زیاد، ادرار مکرر، خستگی دهان، خارش پوست و تاری دید) یا می‌تواند کاملاً بدون علامت باشد. به همین منظور لازم است افرادی که بدون علامت هستند اما ریسک فاکتورهای ابتلا به دیابت را دارند، از نظر ابتلا به دیابت بررسی و غربالگری شوند.



دیابت نوع یک

این بیماری نوعی اختلال خودایمنی شناخته شده است. در این وضعیت سیستم ایمنی بدن به سلول‌های تولیدکننده انسولین حمله می‌کند و توانایی بدن در تولید انسولین را از بین می‌برد. دیابت نوع یک به دیابت نوجوانان یا دیابت وابسته به انسولین هم معروف است که می‌تواند در هر سنی ظاهر شود اما بیشتر در کودکی بین ۴ تا ۶ سالگی یا در نوجوانی بین ۱۰ تا ۱۴ سالگی بروز پیدا می‌کند. در حال حاضر، درمان قطعی برای دیابت یک وجود ندارد اما می‌توان آن را مدیریت کرد.

علائم اولیه

تشنگی و گرسنگی بیش از حد (حتی اگر دارید غذا می‌خورید)، تاری دید، خستگی بسیار زیاد، ادرار مکرر، کاهش وزن چشمگیر در زمان کم وزخم‌ها و کبودی‌هایی که به آهستگی بهبود پیدا می‌کنند.



دیابت بارداری

دیابت بارداری در زنان در دوران بارداری ایجاد می‌شود. این گروه در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به دیابت نوع ۲ در مراحل بعدی زندگی هستند. بیشتر بانوان باردار مبتلا پیش از بارداری سابقه این بیماری را نداشته‌اند و در صورت عدم کنترل بموقع این اختلال روی سلامت و رشد جنین هم تأثیر گذار خواهد بود. زایمان پیش از موعد طبیعی، اختلالات تنفسی، معلولیت جنین و زایمان سخت از جمله عوارض دیابت بارداری کنترل نشده است.

علائم اولیه

تشنگی شدید، تکرر ادرار، خستگی دهان، خستگی زیاد و تاری دید، این نوع دیابت ناگهان در ۳ ماهه دوم یا سوم بارداری خود را نشان می‌دهد. پزشک در هفته‌های ۲۴ تا ۲۸ آزمایش دیابت بارداری را تجویز می‌کند و در صورت ابتلا راهکارهای مراقبتی جهت کاهش قند خون توصیه می‌شود.

