

۱۰ واقعیت اساسی درباره دیابت نوع ۲

دیابت نوع ۲ شایع ترین نوع دیابت است و عوارض آن می تواند بسیاری از ارگان ها از جمله قلب، کلیه، مغز، و چشم ها را تحت تاثیر قرار دهد. خبر خوب این است که بسیاری از مردم می توانند با اتخاذ شیوه زندگی سالم با این بیماری یک زندگی طولانی را داشته باشند.



به گزارش آوای سلامت به نقل از everydayhealth در اینجا ۱۰ واقعیت اساسی درباره دیابت نوع ۲ معرفی شده است؛ واقعیت هایی که به فرد بیمار کمک می کند تصمیمات درستی را در مورد نحوه زندگی با این بیماری بگیرد و سالم زندگی کند.

بیش از ۲۳ میلیون نفر در ایالات متحده به دیابت مبتلا هستند که از این تعداد ۹۰ تا ۹۵ درصد افراد دیابت نوع دو دارند و این آمار موسسه ملی دیابت ایالات متحده است.

اگر شما ۴۵ ساله یا مسن تر هستید، باید از نظر ابتلا به این بیماری تحت غربالگری قرار بگیرید و این توصیه انجمن دیابت آمریکا است. افرادی که اضافه وزن دارند و عوامل خطر دیگری از جمله موارد زیر دارند، باید هر چه زودتر تحت غربالگری قرار گیرند:

داشتن پدر و مادر یا خواهر و برادر مبتلا به دیابت

داشتن سطوح غیر طبیعی کلسترول یعنی اچ دی ال پایین و تری گلیسیرید بالا

داشتن سابقه بیماری های قلبی

داشتن سندرم تخمدان پلی کیستیک

اگر شما دیابت دارید، محدوده قند خون خود را باید هر روز چک کنید. محدوده هدف قند خون را پزشک تان برای شما تعریف می کند.

رژیم غذایی در مبتلایان به دیابت محدود است. یک برنامه غذایی مشخص به مدیریت علائم این بیماری کمک می کند. یک رژیم غذایی سالم و متعادل شامل سبزیجات، میوه ها، غلات کامل، لبنیات کم چرب، چربی های سالم، گوشت بدون چربی یا جایگزین های گوشت توصیه می شود.

از دست دادن وزن سلامت بیمار را بهبود می بخشد. کاهش وزن توانایی بدن را برای پردازش گلوکز و استفاده از انسولین بیشتر می کند. تحقیقات نشان داده افراد دارای اضافه وزنی که وزن از دست می دهند می توانند ابتلا به دیابت نوع دو را مهار کرده و یا آن را به تاخیر بیندازند.

بهداشت دهان و دندان در مبتلایان به دیابت مهم است. دیابت خطر ابتلا به مشکلات دهان و دندان مانند خشکی دهان، برفک، بیماری های پریودنتال را افزایش می دهد. بیماری لته می تواند کنترل قند خون را حتی مشکل تر کند. مطمئن باشید که بهداشت دهان و دندان شما با رعایت مسواک زدن و استفاده از نخ دندان به طور روزانه و معاینات منظم پزشکی حفظ می شود.

دیابت خطر ابتلا به مشکلات چشمی را افزایش می دهد. ۴۰ تا ۴۵ درصد افراد مبتلا به دیابت دچار رتینوپاتی دیابتی می شوند. یعنی یک بیماری چشمی که منجر به آسیب به رگ های خونی شبکیه می شود. رتینوپاتی دیابتی علت اصلی نابینایی در ایالات متحده است ضمن این که کاتاراکت و گلوکوم سایر عوارض مرتبط با دیابت هستند.

سلامت قلب بیماران مبتلا به دیابت نگرانی عمده دیگری است. سطح قند خون بالا منجر به آسیب به اعصاب و عروق خونی در طول زمان می شود. ایجاد پلاک در شریان ها محصول دیگر سطح گلوکز بالا است. این عوامل خطر ابتلا به بیماری قلبی و سکته مغزی را افزایش می دهد. حمله قلبی و سکته مغزی از علل اصلی مرگ در افراد مبتلا به دیابت است.

دیابت علت اصلی نارسایی کلیه است. حتی زمانی که دیابت تحت کنترل است، خطر ابتلا به نارسایی مزمن کلیه وجود دارد. هر سال در آمریکا قریب به ۱۰۰ هزار نفر دچار نارسایی مزمن کلیه می شوند که ۴۴ درصد این موارد به خاطر دیابت است.

به تمام بیماران مبتلا به دیابت ۲ توصیه می شود که تحت مراقبت های پزشک مراقبت های اولیه، متخصص غدد، متخصص دندان پزشکی و چشم پزشکی به علاوه نفرولوژیست ها باشند.

اگر شما به تازگی مبتلا به دیابت نوع ۲ شده اید، بدانید که تنها نیستید، میلیون ها نفر با موفقیت توانسته اند این بیماری را کنترل کنند و زندگی پر جنب و جوش و سالی را پیش رو داشته باشند.

راهنمای دانستی‌های دیابت

افراد دیابتی هنگام بحران چه کنند؟

۱- معترف داروها

بیماری دیابت نوع ۱ و ۲ با علائم مشخصه ای همراه است. علائم آن عبارتند از: تشنگی زیاد، گرسنگی زیاد، کاهش وزن، خستگی، تاری دید، زخم‌های دیرپا، عفونت‌های مکرر و تغییرات در تست قند خون. اگر شما علائم دیابت را تجربه می‌کنید، با پزشک خود مشورت کنید تا بتواند تشخیص دهد که آیا شما مبتلا به دیابت هستید یا نه. اگر تشخیص داده شود، پزشک شما را راهنمایی خواهد کرد که چگونه می‌توانید این بیماری را کنترل کنید.

به معنی این که شما مبتلا به دیابت هستید، به معنی این است که قند خون شما به طور مداوم بالا می‌ماند. این می‌تواند منجر به مشکلات سلامتی شود. با پیروی از توصیه‌های پزشک، می‌توانید این بیماری را کنترل کنید و از عوارض آن جلوگیری کنید.

باید بدانید که دیابت نوع ۱ و ۲ با علائم مشخصه ای همراه است. علائم آن عبارتند از: تشنگی زیاد، گرسنگی زیاد، کاهش وزن، خستگی، تاری دید، زخم‌های دیرپا، عفونت‌های مکرر و تغییرات در تست قند خون. اگر شما علائم دیابت را تجربه می‌کنید، با پزشک خود مشورت کنید تا بتواند تشخیص دهد که آیا شما مبتلا به دیابت هستید یا نه. اگر تشخیص داده شود، پزشک شما را راهنمایی خواهد کرد که چگونه می‌توانید این بیماری را کنترل کنید.

باید بدانید که دیابت نوع ۱ و ۲ با علائم مشخصه ای همراه است. علائم آن عبارتند از: تشنگی زیاد، گرسنگی زیاد، کاهش وزن، خستگی، تاری دید، زخم‌های دیرپا، عفونت‌های مکرر و تغییرات در تست قند خون. اگر شما علائم دیابت را تجربه می‌کنید، با پزشک خود مشورت کنید تا بتواند تشخیص دهد که آیا شما مبتلا به دیابت هستید یا نه. اگر تشخیص داده شود، پزشک شما را راهنمایی خواهد کرد که چگونه می‌توانید این بیماری را کنترل کنید.

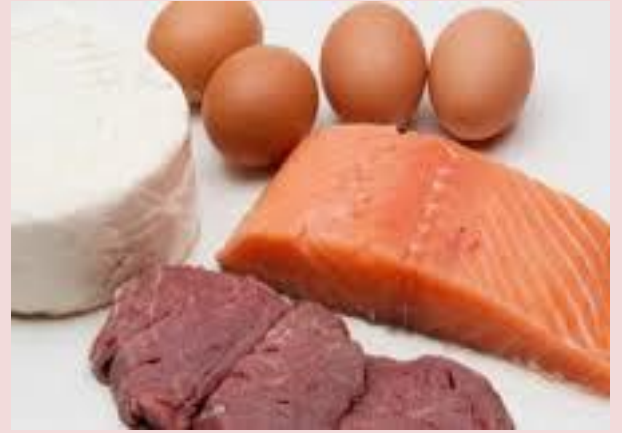
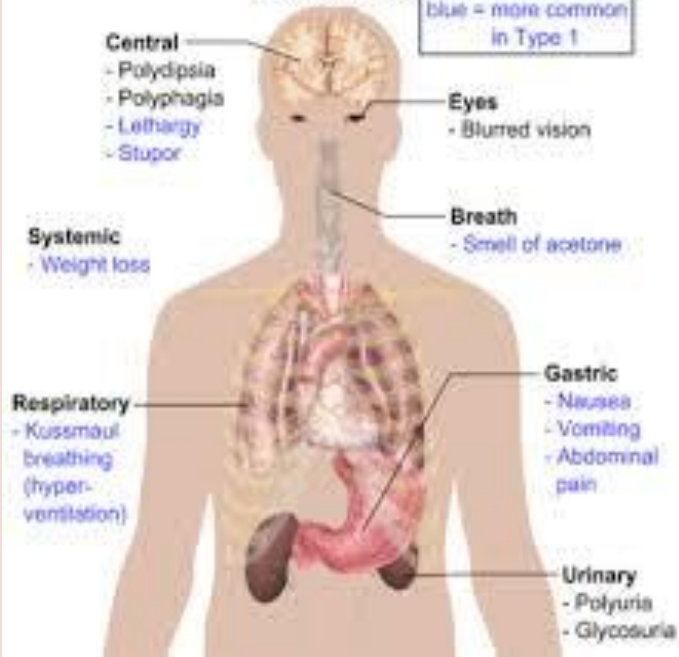
سازمان بهداشت جهانی (WHO) و سازمان بهداشت ایران (IR) توصیه می‌کنند که افراد مبتلا به دیابت باید به طور منظم قند خون خود را تست کنند و با پزشک خود مشورت کنند تا بتوانند این بیماری را کنترل کنند.

<http://emri.tums.ac.ir>



Main symptoms of Diabetes

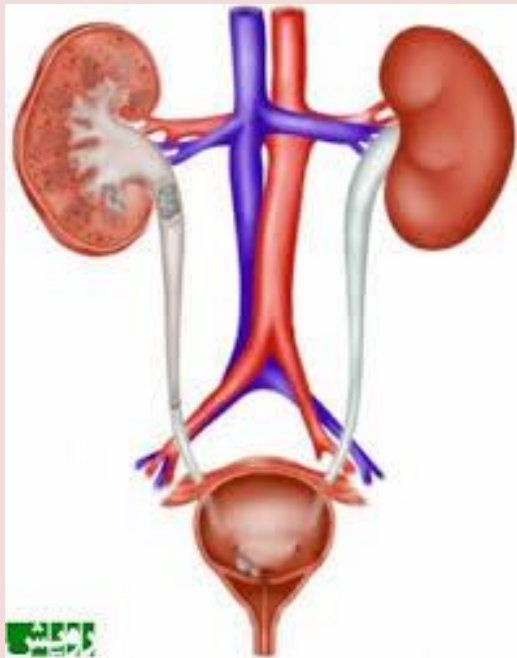
blue = more common in Type 1



علايم ابتلا به

ديابت







بررسی جان و اندام‌ها در بزرگترین مرکز تخصصی دیابت در کشور

این مرکز تخصصی دیابت در بزرگترین مرکز تخصصی دیابت در کشور، با بهره‌گیری از تجهیزات پیشرفته و تخصصی، امکان تشخیص و درمان دقیق دیابت را فراهم می‌کند. این مرکز همچنین خدمات مشاوره و آموزش به بیماران را ارائه می‌دهد.

آدرس: تهران، خیابان ولیعصر، پلاک ۱۳۳، طبقه همکف

تلفن: ۰۲۱-۸۸۸۸۸۸۸۸

سایت: www.diabetescenter.ir

۱۲

پژوهی استخوان و ورزش های تفریحی

این پژوهی به بررسی رابطه بین ورزش‌های تفریحی و سلامت استخوان در بیماران دیابتی می‌پردازد. نتایج نشان می‌دهد که ورزش‌های منظم می‌تواند به بهبود تراکم استخوان و کاهش خطر پاره‌شدن استخوان کمک کند.

آدرس: تهران، خیابان ولیعصر، پلاک ۱۳۳، طبقه همکف

تلفن: ۰۲۱-۸۸۸۸۸۸۸۸

سایت: www.diabetescenter.ir

۱۳

تاثیر رژیم غذایی بر سلامت قلب و عروق

این پژوهی به بررسی تاثیر رژیم‌های غذایی مختلف بر سلامت قلب و عروق در بیماران دیابتی می‌پردازد. نتایج نشان می‌دهد که رژیم‌های غذایی سرشار از فیبر و چربی‌های سالم می‌تواند به کاهش خطر بیماری‌های قلبی و عروقی کمک کند.

آدرس: تهران، خیابان ولیعصر، پلاک ۱۳۳، طبقه همکف

تلفن: ۰۲۱-۸۸۸۸۸۸۸۸

سایت: www.diabetescenter.ir

۱۴

تاثیر ورزش‌های هوازی بر کنترل قند خون

این پژوهی به بررسی تاثیر ورزش‌های هوازی بر کنترل قند خون در بیماران دیابتی می‌پردازد. نتایج نشان می‌دهد که ورزش‌های منظم می‌تواند به بهبود کنترل قند خون و کاهش خطر عوارض دیابت کمک کند.

آدرس: تهران، خیابان ولیعصر، پلاک ۱۳۳، طبقه همکف

تلفن: ۰۲۱-۸۸۸۸۸۸۸۸

سایت: www.diabetescenter.ir

Diabet7.ir

آنچه از دیابت باید بدانید

۱

تشخیص دیابت

تشخیص دیابت با اندازه‌گیری قند خون انجام می‌شود. اگر قند خون ناشتا یا قند خون تصادفی بیش از حد مشخص شده باشد، ممکن است شما دیابت داشته باشید.

۲

عوارض دیابت

دیابت می‌تواند به عوارض مختلفی منجر شود، از جمله مشکلات قلبی و عروقی، مشکلات بینایی، مشکلات کلیوی و مشکلات پاها.

۳

کنترل دیابت

کنترل دیابت با رژیم غذایی مناسب، ورزش منظم و مصرف داروهای تجویز شده می‌تواند انجام شود.

A

تشخیص دیابت

تشخیص دیابت با اندازه‌گیری قند خون انجام می‌شود.

B

عوارض دیابت

دیابت می‌تواند به عوارض مختلفی منجر شود.

C

کنترل دیابت

کنترل دیابت با رژیم غذایی مناسب، ورزش منظم و مصرف داروهای تجویز شده می‌تواند انجام شود.

۱

مشکلات قلبی و عروقی

دیابت می‌تواند به مشکلات قلبی و عروقی منجر شود.

۲

مشکلات بینایی

دیابت می‌تواند به مشکلات بینایی منجر شود.

۳

مشکلات کلیوی

دیابت می‌تواند به مشکلات کلیوی منجر شود.

۴

مشکلات پاها

دیابت می‌تواند به مشکلات پاها منجر شود.

۱

مشکلات قلبی و عروقی

دیابت می‌تواند به مشکلات قلبی و عروقی منجر شود.

۲

مشکلات بینایی

دیابت می‌تواند به مشکلات بینایی منجر شود.

۳

مشکلات کلیوی

دیابت می‌تواند به مشکلات کلیوی منجر شود.

۴

مشکلات پاها

دیابت می‌تواند به مشکلات پاها منجر شود.



راهنمای ۱
دانشتیهای دیابت

پیشگیری از بروز دیابت



تغذیه صحیح داشته باشید

- از مصرف کربوهیدراتها، چربیها و نمکها در غذای خود پرهیز کنید.
- از مصرف غذاهای سرشار از چربیها، قند و نمک پرهیز کنید.
- برای آرد، برنج و حبوبات در مصرف آن حد اعتدال را رعایت کنید.
- مصرف میوهها و سبزیجات را افزایش دهید.
- میزان مصرف گوشت قرمز را به میزان حد اعتدال کاهش دهید و گوشت سفید را جایگزین آن کنید.
- میزان مصرف لبنیات کم چرب را افزایش دهید.
- میزان مصرف روغنهای گیاهی را افزایش دهید.

در انجام نکات زیر یکرنگ باشید

- سطح فعالیت بدنی خود را افزایش دهید و حداقل ۳۰ دقیقه روزانه فعالیت بدنی داشته باشید.
- به جای سرخ کردن غذاها، آنرا بخارپز، آبپز و یا در تابه نچسب بپزید.
- مصرف میوهها و سبزیجات را افزایش دهید و برای این امر تنوع غذایی داشته باشید.
- قبل از مصرف غذاهای سرشار از قند، سرشار از چربی و سرشار از نمک، به خود یادآوری کنید که این غذاها سرشار از چربی، قند و نمک است.
- حداقل یکبار در روز به نوشیدن آب بپردازید.
- به جای نوشیدن آب سرد، آب ولرم بنوشید.
- از خوردن غذاهای سرشار از چربی پرهیز کنید.
- اگر هر روز فعالیت بدنی داشته باشید، احتمال بروز دیابت تا ۹۰٪ کاهش مییابد.
- اگر در انجام این نکات، برنامه منظمی و برنامه غذایی مناسب داشته باشید، احتمال بروز دیابت تا ۹۰٪ کاهش مییابد.

www.nide.ac.ir
مركز تحقیقات دیابت
پژوهشگاه علوم و فناوریهای پزشکی
دانشگاه علوم پزشکی تهران

<http://emri.tums.ac.ir>



ورزش، کار مفیدی است
که باعث ارتقای سلامت
شما می شود.