

مقدمه

دیابت نوع ۲ شایع ترین نوع دیابت است به طوری که ۹۰٪ کل دیابتی ها را شامل میشود. دیابت نوع ۲ با مقاومت به انسولین شناخته می شود. مقاومت به انسولین حالتی است که در آن بدن نمی تواند به انسولین ترشح شده، پاسخ کاملی بدهد و از آنجا که انسولین نمی تواند بطور درست، قند خون را پایین بیاورد، بدن انسولین بیشتری ترشح می کند برای برخی افراد مبتلا به دیابت نوع ۲، سرانجام این مسئله، پانکراس (غده ای که انسولین تولید و ترشح می کند) را خسته کرده و سبب می شود بدن به تدریج انسولین کمتری تولید کند که در نتیجه باعث افزایش سطح قند خون می شود.

دیابت نوع ۲ بیشتر در افراد مسن تشخیص داده می شود اما به دلیل افزایش چاقی، نداشتن فعالیت بدنی و رژیم غذایی نامناسب در کودکان، نوجوانان و بزرگسالان جوان به طور فزاینده ای مشاهده می شود.

اساس مدیریت دیابت نوع ۲، رژیم غذایی سالم، افزایش فعالیت بدنی و نگهداری وزن سالم بدن است. داروهای خوراکی و انسولین اغلب برای کنترل سطح قندخون تجویز می شوند.



عوامل خطر ابتلا به دیابت نوع ۲

چندین عامل خطر با دیابت نوع ۲ مرتبط هستند و عبارتند از:

- سابقه خانوادگی دیابت
- اضافه وزن
- رژیم غذایی ناسالم
- نداشتن فعالیت بدنی
- افزایش سن
- فشارخون بالا
- قومیت (در جهان کشورهای اسکانندیناوی / در ایران استان های حاشیه کویریزد و سمنان خوزستان گلستان البرز مازندران)
- اختلال تحمل گلوکز (قندخون بالاتر از نرمال اما نه به حدی که دیابت تلقی شود)
- سابقه دیابت بارداری
- تغذیه ضعیف در دوران بارداری

نشانه های ابتلا به دیابت نوع ۲

نشانه های ابتلا به دیابت نوع ۲ همانند دیابت نوع ۱ می باشد و شامل موارد زیر است:

- تشنگی بیش از حد و خشکی دهان
- تکرر ادرار
- خستگی، کمبود انرژی
- بهبودی آهسته زخم ها
- عفونت های مکرر در پوست
- تاری دید
- سوزنی شدن (گزگز) یا بی حسی در دست ها و پا ها

این علائم ممکن است خفیف باشد یا اصلا وجود نداشته باشد، بنابراین افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ ممکن است قبل از تشخیص، چندین سال با این بیماری زندگی کنند.



مدیریت دیابت نوع ۲

اساس مدیریت دیابت نوع ۲ یک شیوه زندگی سالم است که شامل: رژیم غذایی سالم، فعالیت بدنی منظم، حفظ وزن سالم بدن و عدم استعمال دخانیات است.

با گذشت زمان، یک شیوه زندگی سالم ممکن است برای کنترل سطح قندخون کافی نباشد و افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ ممکن است نیاز به مصرف داروهای خوراکی داشته باشند. اگر درمان با یک دارو به تنهایی کافی نباشد ممکن است درمان های ترکیبی تجویز شود. هنگامی که داروهای خوراکی برای کنترل سطح قند خون کافی نباشد، افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ ممکن است نیاز به تزریق انسولین داشته باشند.

پیشگیری از ابتلا به دیابت نوع ۲

تعدادی از عوامل موثر بر گسترش دیابت نوع ۲ وجود دارد. تاثیرگذارترین آن ها رفتارهای شیوه زندگی است که معمولاً با شهرنشینی مرتبط است. تحقیقات نشان می دهد در ۸۰٪ موارد می توان از طریق رعایت رژیم غذایی سالم و فعالیت بدنی منظم از ابتلا به دیابت نوع ۲ جلوگیری کرد.



سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت
بهداشت و درمان صنعت نفت ماهشهر

دیابت نوع ۲

پیشگیری و درمان



سحر مرادیانی / کارشناس تغذیه

سلامت کار و HSE / امور تغذیه

- به جای نان سفید، برنج سفید یا پاستا، نان غلات کامل (سبوس دار)، برنج قهوه ای یا ماکارونی غلات کامل انتخاب کنید.



- به جای چربی های اشباع (کره، روغن جامد، چربی حیوانی ، روغن نارگیل یا روغن پالم) ، چربی های غیر اشباع (روغن زیتون، روغن کتان، روغن ذرت یا روغن آفتاب گردان) انتخاب کنید.
- از مصرف خوراکی هایی با شکر افزوده خودداری کنید.
- از مصرف نوشیدنی های الکلی پرهیز کنید.

فعالیت بدنی

فعالیت بدنی منظم برای کمک به کنترل سطح قند خون ضروری است . بیشترین کارایی فعالیت بدنی زمانی بدست می آید که شامل ترکیبی از ورزش های هوازی (دویدن،شنا،دوچرخه سواری) و تمرینات مقاومتی و همچنین کاهش مدت زمان بی تحرکی باشد.

توصیه آخر

از استعمال دخانیات جدا خودداری کنید.

منابع : international diabetes federation

رژیم غذایی سالم برای عموم مردم

- به جای آب میوه، نوشابه یا سایر نوشیدنی های شیرین شده ، آب ، قهوه یا چای را انتخاب کنید.
- هر روز دست کم ۳ واحد سبزیجات از جمله سبزیجات دارای برگ سبز بخورید.
- هر روز تا ۳ واحد میوه تازه مصرف کنید .



- انواع آجیل ، یک تکه میوه تازه یا ماست شیرین نشده را به عنوان میان وعده انتخاب کنید.
- به جای گوشت قرمز و گوشت های فرآوری شده ، برش های گوشت لخم (بدون چربی) از انواع گوشت سفید (ماکیان یا غذاهای دریایی) انتخاب کنید.



- به جای مربا یا شکلات ، کره بادام زمینی مصرف کنید.