



نامگذاری روز جهانی دیابت

چهاردهم نوامبر، سالگرد تولد "فردریک بانتینگ" کاشف انسولین، اولین بار در سال ۱۹۹۱ با همکاری بنیاد بین‌المللی دیابت (IDF) و سازمان جهانی بهداشت (WHO) به عنوان روز جهانی دیابت نامگذاری شده است. هدف از نامگذاری چنین روزی افزایش آگاهی عمومی در ارتباط با علل، عوارض، پیشگیری و درمان این پدیده روزافزون است.

مجمع عمومی سازمان ملل در ۲۰ دسامبر ۲۰۰۶ با تصویب قطعنامه برجسته و منحصر به فرد، دیابت را "یک بیماری مزمن و ناتوان کننده با هزینه های هنگفت" معرفی کرد که خانواده‌ها، دولت‌ها و کل جهان با آن مواجه است.

بر اساس قطعنامه سازمان ملل، چهاردهم نوامبر (۲۳ آبان ماه) روز جهانی دیابت اعلام شد.

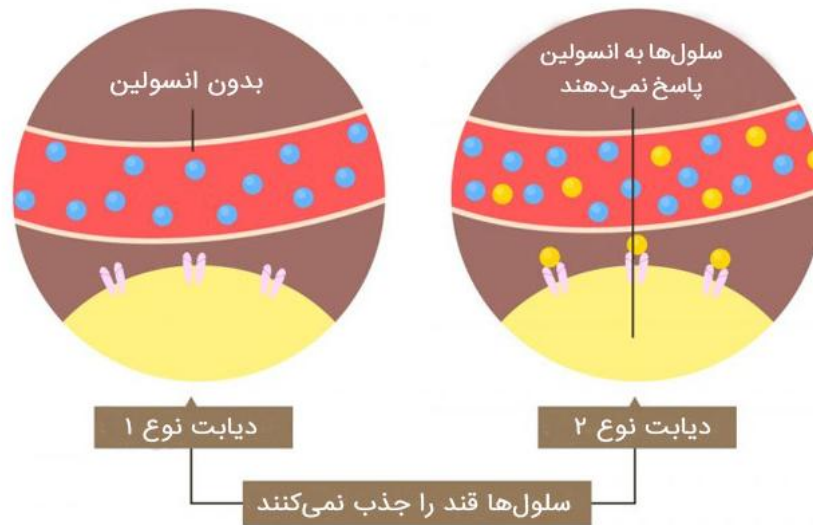
دیابت چیست؟

دیابت (Diabetes) یک بیماری خطیر است که در آن بدن شما نمی تواند قند مصرف شده را جهت تولید انرژی بسوزاند. سالانه در آمریکا ۲۰۰ هزار نفر بعلت دیابت می میرند. دیابت شایعترین علت بیماریهای قلبی عروقی، سکته ها، نارسائی کلیه، کوری و قطع اندام می باشد. بیماران دیابتی دو برابر افراد عادی مبتلا به بیماری قلبی شده و دو برابر افراد عادی از بیماری قلبی فوت می کنند . هر چیزی که ما می خوریم در دستگاه گوارش هضم شده و سرانجام تبدیل به مولکول قند یا همان گلوکوز می شود. در بدن ما هورمونی وجود دارد بنام انسولین که قفل سلولها را باز کرده و سبب می شود که گلوکوز وارد سلول شده و به مصرف انرژی برسد. دیابت (Diabetes) وقتی حادث می شود که در بدن ما انسولین کافی برای وارد کردن گلوکوز بداخل سلولها وجود نداشته باشد. این سبب می شود که گلوکوز در خون تجمع بیابد و در اصطلاح می گوئیم که قند خون افزایش پیدا کرده است .

انواع دیابت

۱. **دیابت وابسته به انسولین یا نوع یک:** در این نوع بیماری دیابت، بیمار یا مقدار کمی انسولین تولید می کند و یا اصلاً تولید انسولین ندارد و در نتیجه فقدان انسولین، کنترل قند خون غیر ممکن است. معمولاً این نوع دیابت قبل از ۴۰ سالگی بروز می کند و اوج میزان وقوع آن در حدود ۱۴ سالگی است.
۲. **دیابت غیر وابسته به انسولین یا نوع دو:** در این نوع بیماری دیابت، لوزالمعده انسولین تولید می کند اما نه به اندازه ای که قند خون را تنظیم کند و از طرف دیگر سلولهای بدن در برابر انسولین مقاومت نشان می دهند. این نوع دیابت معمولاً در افراد بالای ۴۰ سال بروز می کند.
۳. **دیابت دوران بارداری:** دیابت حاملگی معمولاً بین هفته های ۲۴ و ۲۸ بارداری ظاهر می شود و عموماً پس از زایمان از بین می رود، چون در همه انواع دیابت، میزان قند یا گلوکز خون بسیار بالا می رود علائم و نتایج همه آنها یکسان است.

انواع بیماری دیابت



علائم و نشانه‌های بیماری دیابت

دیابت (Diabetes) نوع یک را اغلب می‌توان در عرض چند روز یا چند هفته تشخیص داد چون علائم آن شدید هستند. این علائم عبارتند از:

- تکرر ادرار که در آن حجم ادرار زیاد شده است.
- خشکی دهان و تشنگی بیش از حد
- احساس ناگهانی خستگی
- کاهش وزن بدون دلیل
- تاری دید

دیابت نوع ۲ به آهستگی ایجاد شده و علائم کمتری نیز ایجاد می‌کند. معمولاً هنگام تشخیص دیابت نوع ۲، بطور متوسط ۵ سال از ابتلا به این بیماری می‌گذرد. در شروع، علائم شبیه دیابت نوع ۱ می‌باشد ولی چون به آهستگی ایجاد می‌شود معمولاً توجه بیمار را به خود جلب نمی‌کند.

سایر علائم دیابت نوع ۲ عبارتند از:

- احساس سوزش و مور مور شدن در دستها و پاها
- تأخیر در التیام زخمها و بریدگیها
- عفونتهای ادراری
- ناتوانی جنسی

چون تشخیص علائم دیابت نوع ۲ خیلی مشکل است، معمولاً این بیماری در آزمایشات چک آپ و یا دوره ای تشخیص داده می شود. درصد قابل ملاحظه ای از مردان که بعلت ناتوانی جنسی مراجعه می کنند، پس از بررسی مشخص می شود که دارای بیماری دیابت نوع ۲ هستند که از وجود آن مطلع نبوده اند . گاهی قند خون بیمار بالا است ولی هنوز معیارهای دیابت را ندارد که به آن حالت پیش-دیابت می گویند. سرانجام درصد قابل ملاحظه ای از این بیماران مبتلا به دیابت خواهند شد.

چه کسانی به دیابت مبتلا می شوند؟

همه افراد ممکن است به دیابت نوع دوم دچار شوند. با این وجود، عواملی وجود دارد که ممکن است شما را در خطر بیشتر ابتلا به بیماری قرار دهد.

عوامل خطر ساز برای دیابت

- | | |
|------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| ✓ ابتلا به دیابت حاملگی | ✓ تجمع چربی در اطراف کمر و معده |
| ✓ فشار خون بالا | ✓ کم تحرکی و انجام ندادن حرکات ورزشی |
| ✓ تری گلیسیرید بالا | ✓ وزن بیش از حد |
| ✓ پایین بودن تجمع لیپوپروتئین و کلاسترول (پایین تر از ۳۵) | ✓ سن بالای ۴۵ سال |
| | ✓ سابقه دیابت نوع دوم در خانواده |

توصیه هایی برای پیشگیری از دیابت

- ✓ افزایش فعالیت بدنی
- ✓ مصرف مقادیر فراوانی فیبر
- ✓ ارتقای مصرف غلات کامل
- ✓ کاهش دادن وزن اضافی
- ✓ پرهیز از رژیم غذایی محدود و زودگذر و اصلاح الگوی غذایی و انتخاب غذاهای سالمتر



علل کاهش قند خون هیپوگلیسمی چیست؟

عوامل زیر می توانند باعث کاهش قند خون شوند:

- فراموش کردن یا دیر خوردن یک وعده غذایی اصلی یا میان وعده
- دریافت ناکافی مواد نشاسته ای در غذاهای اصلی یا میان وعده ها
- انجام ورزش بیش از حد معمول یا ورزش برنامه ریزی نشده
- افزایش میزان مصرف قرص های خوراکی نظیر گلی بن کلامید
- بیماری کلیوی یا کبدی که به دلیل کاهش دفع دارو، باعث افزایش غلظت آن در خون شده باشد.
- تداخل اثر دیگر داروهای مصرفی بیمار با داروهای ضد دیابت بنابراین برای شروع یک داروی جدید، حتماً با پزشک خود مشورت کنید.

علامت ها و نشانه های کاهش قند خون چیست؟

زمانی که غلظت قند خون پایین تر از حد معمول (معمولاً کمتر از حدود ۷۰ میلی گرم در دسی لیتر) باشد، علامت های کاهش قند خون پدیدار می شوند.

« علامت های هشدار دهنده افت قند خون »

- احساس ضعف و تغییر خلق و خو
- تشنج
- تاری دید
- گرسنگی
- تحریک پذیری
- رنگ پریدگی
- لرزش دست ها
- گیجی و منگی
- عصبانیت و آشفتگی
- اختلال تکلم
- تعریق فراوان
- کاهش سطح هشیاری
- دو بینی
- تپش قلب و نبض سریع
- گزگز و مورمور در اطراف دهان و انگشتان
- کاهش تمرکز و حواس و پیدایش توهمات ذهنی

رژیم غذایی دیابتی ها

به طور کلی یکی از مهمترین بخش های پیشگیری از پیشرفت بیماری دیابت و موفقیت در روند به نوعی درمان و کاهش شدت این بیماری مزمن در بدن فرد مبتلا رعایت نکات تغذیه ای و داشتن برنامه غذایی دقیق است که در ادامه بهترین و بدترین خوراکی ها برای این دسته از افراد را به شما معرفی می کنیم.

مواد غذایی و خوراکی های مضر برای دیابتی ها	مواد غذایی و خوراکی های مفید برای دیابتی ها
✓ کنسرو میوه با شیر غلیظ	✓ نان های سبوس دار
✓ لواشک های میوه	✓ سیب زمینی کباب شده
✓ مرباهای معمولی	✓ غلات سبوس دار مانند برنج قهوه ای
✓ آب میوه های آماده	✓ ذرت، پف فیل یا محصولات تهیه شده از ذرت
✓ گوشت و ماهی سرخ شده	✓ آب معدنی، چای تلخ، قهوه سیاه یا با شیر کم چرب و بدون شکر
✓ گوشت های چرب	✓ سبزیجات تازه، خام یا کمی بخار پز شده، کباب یا گریل شده، کنسروی کم نمک
✓ مرغ با پوست	✓ کاهو، سبزیجات سبز، اسفناج
✓ شیر پر چرب، ماست، پنیر، خامه و بستنی معمولی	✓ شیر، ماست، پنیر و خامه کم چرب
✓ کنسرو شور سبزیجات	✓ میوه ساده یا کنسروی
✓ سبزیجات پخته شده با کره، پنیر یا سس فراوان	✓ مربای کم قند یا بدون قند
✓ ترشی ها	✓ آب میوه ۱۰۰ درصد طبیعی
✓ اسنک های سرخ شده مانند چیپس های سیب زمینی	✓ سس مایونز و سس سالاد کم چرب
✓ کره، روغن نباتی هیدروژنه شده	✓ پف فیل بدون چربی
✓ سس مایونز معمولی	✓ گوشت خورشتی یا کباب شده
✓ پف فیل کره ای	✓ قسمت های کم چرب گوشت
✓ نان و آرد سفید	✓ پنیرهای کم چرب
✓ غلات تصفیه شده، مانند برنج سفید	✓ مرغ یا بوقلمون بدون پوست
✓ سیب زمینی سرخ شده	✓ ماهی بخار پز شده یا کبابی
✓ نوشابه، چای شیرین، قهوه با شکر و خامه، نوشیدنی قهوه و شکلات	✓ لوبیا، تخم مرغ و مغز میوه

در مواقع کاهش قند خون چه باید کرد؟

هنگام افت قند خون باید از مواد قندی سریع الاثر مانند نصف لیوان آب میوه، چند قطعه شیرینی، ۳ حبه قند یا آب نبات استفاده نمود. مقدار مصرف این مواد در افراد مختلف متفاوت است اما باید توجه داشت که به دنبال مصرف مواد قندی زود اثر، مواد قندی طولانی اثر یا یک وعده غذایی کامل نیز مصرف شود. این کار به منظور پیشگیری از کاهش دوباره قند خون انجام می گیرد. مواد قندی طولانی اثر شامل یک عدد ساندویچ، یک عدد میوه، بیسکویت یا یک وعده غذایی کامل است.

کاهش وزن چه کمکی خواهد کرد؟

چاقی یک عامل تقریباً مشترک بین افراد دیابتی نوع ۲ است. چاقی باعث مقاومت سلول ها نسبت به انسولین می شود و در نتیجه بدن در تحمل مواد قندی دچار اختلال می گردد. پس با کاهش وزن و رساندن آن به حد طبیعی، باعث کنترل بهتر قند خون شوید.
و بالاخره اینکه:

به خاطر داشته باشید که بیشتر افرادی که دیابت نوع ۲ دارند و با قرص و رژیم غذایی قند خون را کنترل می کنند، می توانند بدون مشکل به زندگی خود ادامه دهند.

