



خطر! دیابت در راه است

افراد پیش از آن که در زمره دیابتی ها قرار گیرند، مرحله پیش دیابت و یا دیابت مرزی را پشت سر می گذارند، مرحله ای که اگر به موقع متوجه آن شوند، می توانند با تغییر عادات و رویه زندگی خود، سلامتی را بازیابند.

افراد پیش از آن که در زمره دیابتی ها قرار گیرند، مرحله پیش دیابت و یا دیابت مرزی را پشت سر می گذارند، مرحله ای که اگر به موقع متوجه آن شوند، می توانند با تغییر عادات و رویه زندگی خود، سلامتی را بازیابند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایرنا، پیش دیابت وضعیتی است که در آن سطوح قند خون بالاتر از حد عادی، اما پایین تر از آن است که در دسته دیابت نوع 2 قرار گیرد و به واقع، آن را باید یک فاکتور خطر برای دیابت نوع 2 تلقی کرد، زیرا 10 تا 23 درصد افرادی که در وضعیت پیش دیابت هستند، در طول پنج سال دچار دیابت نوع 2 می شوند.

پیش دیابت می تواند با فاکتورهای خطر دیگری همراه شود؛ از جمله وضعیت هایی همچون چاقی و به ویژه از نوع شکمی آن، پرفشاری خون، بالا بودن چربی خون و پایین بودن کلسترول خوب خون. زمانی که این فاکتورهای خطر در فردی جمع شوند، خطر زیاد ابتلا به نه تنها دیابت نوع 2 که حتی بیماری قلبی و مغزی او را تهدید خواهد کرد. مقاومت در برابر انسولین، اختلال تحمل گلوکز و اختلال گلوکز ناشتا از اصطلاحاتی است که در پزشکی به پیش دیابت اطلاق می شود.

**علائم دیابت لب مرز

پیش دیابت همان دیابت نیست. با این حال، هیچ یک علائم واضحی ندارند. ممکن است فرد بدون این که متوجه شود به مرحله پیش دیابت برسد و پس از آن دچار دیابت نوع دو شود و یا تنها زمانی متوجه هر یک از این دو وضعیت شود که عارضه پیشرفته دیگری همچون حمله قلبی را تجربه کند. ممکن است برخی افراد به واسطه پرفشاری خون متوجه برخی علائم شوند. پر ادراری و افزایش تشنگی از علائم احتمالی دیابت نوع دو پیش از مزاجه به پزشک و درمان است. اما پیش دیابت تنها از طریق آزمایش مشخص می شود و آزمایش هم زمانی انجام می شود که فاکتورهای خطری وجود داشته باشد که احتمال پیش دیابت را افزایش دهند.

**علل و فاکتورهای خطر دیابت لب مرز

فاکتورهای خطر اصلی برای پیش دیابت شامل اضافه وزن و یا چاقی، ورزش ناکافی و وجود سابقه ابتلا به دیابت نوع دو در خانواده است. افزایش سطوح استرس و سیگار کشیدن نیز از عوامل دخیل در احتمال ابتلا هستند. زیاده روی در مصرف نوشیدنی های شیرین و پرشکر هم می تواند به پیش دیابت و حتی دیابت منجر شود، به طوری که گفته می شود احتمال ابتلا به دیابت را تا 26 درصد افزایش می دهد و تاثیر بیماری زایی آن در جوانان و آسیایی تبارها بیشتر است. علاوه بر این، مصرف زیاد شکر به واسطه جذب کالری زیاد، خطر ابتلا به مشکلات مرتبط مانند چاقی و بیماری قلبی را نیز به همراه دارد. کم تحرکی در زندگی نیز خطرات دریافت کالری زیاد را تشدید می کند. از دیگر فاکتورهای خطر برای پیش دیابت سندروم تخمدان پلی کیستیک PCOS و سابقه افزایش غیرطبیعی فشار خون در گذشته است.

**توصیه

غربالگری افراد دارای اضافه وزن پس از 45 سالگی و به ویژه اگر یک یا دو فاکتور خطر زیر را داشته باشند، ضروری است. همچنین برای افرادی که فاکتورهای زیر را داشته باشند، آزمایش دیابت توصیه می شود:
-پرفشاری خون
-کم تحرکی فیزیکی

- بالا بودن سطوح چربی خون
- پایین بودن سطوح کلسترول خوب
- سابقه بالا بودن قند خون
- نشانه های مقاومت بدن در برابر انسولین
- سابقه ابتلا به دیابت در بستگان درجه یک
- تبارهای آفریقایی-آمریکایی، آسیایی-آمریکایی، لاتین و یا اسپانیایی-آمریکایی و بومیان آمریکا
- سابقه دیابت بارداری
- سابقه تولد نوزاد سنگین تر از چهار کیلو

****درمان دیابت لب مرز**

پیش دیابت مشکلی است که اغلب قابل رفع از طریق رژیم غذایی و ورزش است. راه اصلی درمان آن تغییر رویه زندگی است و در مواردی پزشکان معالجه با دارو همچون متفورمین را تجویز می کنند.

نمونه هایی از تغییر رویه زندگی شامل 150 دقیقه فعالیت در هفته و پنج تا هفت درصد کاهش وزن است.

تغییر رژیم غذایی می تواند شامل کاهش مصرف غذاهای شیرین باشد. رژیم غذایی باید بر مصرف کربوهیدرات های پرفیبر فرآوری نشده، افزایش مصرف میوه و سبزیجات و نیز کاهش دریافت چربی گوشت فرآوری شده متمرکز باشد. رژیم غذایی مفید در پیشگیری از ابتلا به دیابت نوع 2، رژیمی است که برای سلامت قلب هم مفید است.

در مطالعه ای که شرکت کنندگان در آن هفت درصد وزن خود را کاهش دادند، مشخص شد که این افراد:

- احتمال ابتلا به دیابت را 58 درصد کاهش دادند
- دستاوردهای کاهش وزن صرف نظر از جنسیت و قومیت آنها حاصل شد
- شرکت کنندگان مسن تر نتیجه بهتری از تغییر رویه زندگی گرفتند و
- احتمال ابتلا به دیابت در افراد بالای 60 سال به 71 درصد رسید.

نکته قابل توجه این که رژیم غذایی و انجام حرکات ورزشی برای افرادی که با عبور از مرحله پیش دیابت، به دیابت نوع دو مبتلا می شوند، همچنان اهمیت دارد.