

10 تصور غلط درباره دیابت نوع دو

افراد زیادی در جهان از دیابت نوع دو رنج می‌کشند. بسیاری از اطلاعات نادرست موجب تصورات غلط و منفی راجع به این بیماری شده است. در این مطلب به 10 تصور غلط رایج درباره ی دیابت نوع دو می‌پردازیم.



افراد زیادی در جهان از دیابت نوع دو رنج می‌کشند. بسیاری از اطلاعات نادرست موجب تصورات غلط و منفی راجع به این بیماری شده است. در این مطلب به 10 تصور غلط رایج درباره ی دیابت نوع دو می‌پردازیم.

1- مصرف بیش از حد قندها موجب بروز دیابت نوع دو می‌شود

حقیقت: کارشناسان دلیل ابتلا به دیابت نوع دو را به طور کامل نمی‌دانند. در نوع دوم دیابت بدن نسبت به هورمون انسولین مقاوم می‌شود و یا نمی‌تواند به اندازه ی کافی این هورمون را تولید کند.

انسولین هورمونی است که به سلول‌ها کمک می‌کند تا از قند خون برای کسب انرژی استفاده کنند. در هر دو صورت، سطح قند خون شروع به افزایش می‌کند، زیرا انسولین به خوبی کار نمی‌کند و در نتیجه بیماری دیابت بروز پیدا می‌کند.

2- تنها افراد چاق و یا دچار اضافه وزن به این بیماری دچار می‌شوند

حقیقت: عوامل خطر مشخصی، احتمال ابتلای برخی افراد به بیماری دیابت نوع دو را بالا می‌برد. چاقی و یا داشتن اضافه وزن، ضرورتاً به این معنا نیست که فرد به بیماری دیابت مبتلا خواهد شد، زیرا عوامل خطر دیگری نیز وجود دارند که شامل سابقه ی خانوادگی و سن بالای چهل سال و در برخی موارد داشتن برخی نژادهاست.

3- دیابت نوع دو همیشه با علائم همراه است

حقیقت: علائم دیابت نوع دو ممکن است به آرامی بروز پیدا کنند. در حقیقت تخمین زده شده که تعداد زیادی از مردم به این بیماری دچار می‌باشند، در حالی که خودشان از بیماری خود آگاه نیستند. تحقیقات نشان می‌دهد که شما می‌توانید خطر بروز دیابت را تا 58 درصد کاهش دهید، اگر بتوانید 7 درصد وزنتان را کم کنید و ورزش متعادل به مدت 30 دقیقه هر بار و 5 روز در هفته را انجام دهید.

زمانی که علائم شروع به گسترش می‌کنند ممکن است افراد آن را نادیده بگیرند و یا از دلیل آن آگاه نباشند زیرا آن‌ها خفیف و مبهم هستند.

نشانه های بارزتر دیابت نوع دو، افزایش ادرار و تشنگی زیاد است. سایر نشانه ها شامل کاهش وزن، خستگی و زخم و تاری دید است که دیر درمان می‌شوند و در مراحل انتهایی بیماری اتفاق می‌افتند.

4- پیش دیابت نگران کننده نیست

حقیقت: شما یا مبتلا به دیابت هستید و یا نیستید. پزشکان دیابت را با چندین آزمایش تشخیص می‌دهند که هر تست به شناسایی حالت نرمال، پیش دیابت و یا دیابت ختم می‌شود. داشتن پیش دیابت شما را در معرض خطر بالای ابتلا به دیابت نوع دو قرار می‌دهد.

خبر خوب اینکه شما می توانید در این شرایط کارهای مفید و موثری انجام دهید. تحقیقات نشان می دهد که شما می توانید خطر بروز دیابت را تا 58 درصد کاهش دهید، اگر بتوانید 7 درصد وزنتان را کم کنید و ورزش متعادل به مدت 30 دقیقه هر بار و 5 روز در هفته را انجام دهید.

5- دیابت نوع دو به اندازه ی نوع یک جدی نیست

حقیقت: عدم کنترل هر دو نوع دیابت یک و دو می تواند منجر به بروز عوارض خطرناک و جدی و حتی مرگ شود، در حالی که در برخی کشورها دیابت یکی از شایع ترین علل مرگ و میر به شمار می رود.

همین طور این بیماری دلیل بزرگ ناتوانی و از کار افتادگی افراد است و عوارضی شامل نارسایی کلیه، کاهش بینایی، نوروپاتی، قطع عضو، حمله ی قلبی و سکنه ی مغزی را به دنبال دارد. خوشبختانه کنترل دیابت نوع دو می تواند موجب به تأخیر انداختن عوارض آن شود.

6- افراد مبتلا به دیابت نوع 2 به انسولین نیاز ندارند

حقیقت: برای اکثر افراد، این یک بیماری پیش رونده است. بسیاری از مردم با مدیریت غذای مصرفی، ورزش منظم، کاهش وزن و استفاده از داروهای خوراکی دیابت نوع دو را کنترل می کنند. با پیشرفت بیماری افراد در نهایت نیاز به انسولین پیدا می کنند و نیاز پیدا کردن به مصرف انسولین به این معنا نیست که شما در کنترل بیماری خود شکست خورده اید، بلکه بدان معنی است که بیماری تان در حال تغییر است.

7- نوع دو دیابت قابل درمان است

حقیقت: هیچ درمانی برای دیابت نوع دو وجود ندارد. این بیماری با تغییر شیوه زندگی و مصرف داروهای خوراکی و انسولین قابل کنترل است. در بعضی موارد، افراد قادر به بازگرداندن قند خون به حد طبیعی و قطع مصرف دارو بوده اند، اما بسیاری پزشکان معتقدند خطر عود این بیماری بسیار بالاست، به همین دلیل همیشه پیشگیری توصیه می شود. ورزش می تواند به عضلات کمک کند به طور مستقل و غیر وابسته به انسولین قند را جذب و استفاده کنند

بسیاری از بهبودی ها از طریق حفظ وزن بدن در حالتی پایدار، تغذیه ی سالم و فعالیت بدنی رخ می دهند، در مواردی نیز کاهش وزن از طریق جراحی نیز موثر واقع شده است.

8- افراد مبتلا، نمی توانند قند، شیرینی و نشاسته مصرف کنند

حقیقت: گلوکز یا قند خون از کربوهیدرات، نشاسته، میوه و الکل می آید. بررسی میزان کربوهیدرات مصرفی در کنترل دیابت نوع دو بسیار اهمیت دارد. با روش های زیادی می توان میزان قند مواد خوراکی را اندازه گیری کرد.

9- افراد دچار دیابت نوع دو ناچارند رژیم غذایی خاص داشته باشند

حقیقت: مصرف غذاهای دیابتی ضروری نیست. در واقع این مواد غذایی علاوه بر گران بودن ممکن است موجب بروز مشکلات گوارشی نیز شوند. به جای آن افراد دیابتی باید رژیم غذایی سالم داشته باشند که شامل محدود کردن چربی، نمک، قند و کلسترول است. خوردن سبزیجات تازه، میوه های تازه و غلات و مصرف غذاها در حد اعتدال به همراه ورزش می تواند بسیار موثر باشد.

10- مبتلایان به دیابت نوع دو نمی توانند فعالانه زندگی کنند

حقیقت: داشتن یک زندگی فعال برای دیابت نوع دو بسیار حیاتی است. در واقع ورزش می تواند به عضلات کمک کند به طور مستقل و غیر وابسته به انسولین قند را جذب و استفاده کنند. ورزش همچنین منجر به افزایش حساسیت انسولین می شود، در نتیجه سلول ها بهتر می توانند از انسولین استفاده کنند.