



10 چیزی که باید درباره دیابت بدانید

غربالگری دیابت نوع 2 به منظور تشخیص زودهنگام و آغاز درمان از اهمیت ویژه ای برخوردار است. در صورت عدم درمان، پیامدهای این بیماری می توانند جدی و حتی کشنده باشند.

غربالگری دیابت نوع 2 به منظور تشخیص زودهنگام و آغاز درمان از اهمیت ویژه ای برخوردار است. در صورت عدم درمان، پیامدهای این بیماری می توانند جدی و حتی کشنده باشند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از عصر ایران، چهاردهم نوامبر روز جهانی دیابت بود. دیابت یکی از بیماری های شایع در سراسر جهان است و حتی در افرادی که به نظر سالم می رسند، ممکن است بیماری پیش دیابت تشخیص داده شود. بر همین اساس است که فدراسیون بین المللی دیابت (IDF) در سال جاری میلادی تلاش های خود را بر اهمیت غربالگری به منظور حصول اطمینان از تشخیص زودهنگام و درمان دیابت نوع 2 متمرکز کرده است.

به گزارش "کر2"، در ادامه 10 چیز که باید درباره این بیماری بدانید ارائه شده است.

مردم چگونه به دیابت مبتلا می شوند؟

بستگی دارد. انواع مختلفی از دیابت وجود دارند، اما شایع ترین آنها دیابت نوع 1 و دیابت نوع 2 هستند. دیابت نوع 1 بیماری است که از زمان تولد یا حداقل از سن جوانی شکل می گیرد. دیابت نوع 2 می تواند هر فردی در هر سنی را مبتلا کند و در واقع قابل پیشگیری است، اگرچه برخی افراد نسبت به دیگران در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به این بیماری قرار دارند. از عوامل خطر آفرین ابتلا به دیابت نوع 2 می توان به سابقه خانوادگی، رژیم غذایی ناسالم، عدم فعالیت بدنی، و فشار خون بالا اشاره کرد.

دیابت به واقع چیست؟

افراد مبتلا به دیابت توانایی تولید انسولین مورد نیاز برای حفظ سلامت خود را ندارند. هنگامی که غذا می خورید، بدن شما غذا را به قند، یا گلوکز تبدیل می کند. در این مرحله، لوزالمعده باید انسولین ترشح کند. انسولین همانند کلیدی عمل می کند که سلول ها را باز کرده و به گلوکز اجازه ورود می دهد و به فرد اجازه می دهد از گلوکز برای کسب انرژی استفاده کند. اما وقتی به دیابت مبتلا هستید، این سیستم کار نمی کند.

دیابت نوع 1 چیست؟

شکل شدیدتر از بیماری دیابت محسوب می شود که گاهی اوقات به نام «دیابت نوجوان» نیز شناخته می شود زیرا یا در زمان تولد وجود داشته یا در دوران کودکی یا نوجوانی فرد به آن مبتلا می شود.

آنچه رخ می دهد این گونه است: لوزالمعده حاوی سلول هایی به نام سلول های جزیره ای است که گلوکز در خون را تشخیص می دهند و در واکنش به آن، مقدار مورد نیاز از انسولین را برای عادی سازی سطوح قند خون تولید می کنند. انسولین به گلوکز اجازه ورود به سلول ها را می دهد و از این طریق آنها می توانند انرژی تولید کنند.

در دیابت نوع 1، سیستم ایمنی بدن به اشتباه این سلول های تولیدکننده انسولین را به عنوان یک جسم خارجی شناسایی کرده و آنها را نابود می کند. این حمله به نام بیماری خود ایمنی شناخته می شود و پژوهشگران به طور کامل متوجه چرایی رخ دادن آن نشده اند.

بدون انسولین، قند در خون باقی می ماند و افزایش می یابد و در نتیجه، سلول های بدن با کمبود گلوکز مواجه می شوند. برای مقابله با این شرایط، بیماران مبتلا به دیابت نوع 1 باید انسولین تزریق کنند تا گلوکز را به سلول های بدن خود برسانند.

دیابت نوع 2 چیست؟

دیابت نوع 2 شایع ترین نوع این بیماری است که در گذشته افراد معمولاً پس از 35 سالگی به آن مبتلا می شدند. اما شرایط

اکنون تغییر کرده است زیرا میزان شیوع آن بین کودکان و جوانان رو به افزایش است. بر خلاف دیابت نوع 1، افراد مبتلا به دیابت نوع 2 مقداری از انسولین مورد نیاز خود را تولید می کنند، اما این میزان اغلب کافی نیست. در برخی موارد، انسولین تلاش می کند سلول های بدن را باز کند تا امکان ورود گلوکز فراهم شود، اما بنا به دلایلی این اتفاق رخ نمی دهد. در برخی موارد، داروهای خوراکی می توانند به بدن در استفاده موثرتر از انسولین خود کمک کنند، و در موارد شدیدتر تزریق انسولین نیاز است.

انواع دیگر دیابت چه هستند؟

دیابت نوع 1 و دیابت نوع 2 شایع ترین انواع این بیماری هستند اما انواع دیگری از این بیماری نیز وجود دارند که شامل پیش دیابت و دیابت بارداری، که در دوران بارداری رخ می دهد، می شوند. تشخیص دیابت بارداری به معنای ابتلای فرد به دیابت پیش از بارداری یا تداوم آن پس از زایمان نیست، اما وی باید طی دوران بارداری سطوح قند خون را مدیریت کند.

چند نفر از بیماری دیابت رنج می برند؟

بنابر گزارش IDF، دیابت در حال حاضر 371 میلیون نفر را در سراسر جهان تحت تاثیر قرار داده است، و 187 میلیون نفر از آنها حتی از این مساله آگاه نیستند. ارزیابی سازمان بهداشت جهانی نیز نشان می دهد تا سال 2030، تعداد افراد مبتلا به دیابت بیش از دو برابر خواهد شد. طی یک دهه گذشته، تعداد افراد مبتلا به دیابت ساکن در آمریکا رشد تقریباً 50 درصدی را تجربه کرده و به 29 میلیون نفر یا 9.3 درصد از جمعیت این کشور رسیده است. از این تعداد، تقریباً 1.25 میلیون کودک و بزرگسال آمریکایی به دیابت نوع 1 مبتلا هستند.

دیابت تا چه اندازه جدی است؟

بنابر گزارش موسسه پژوهش دیابت آمریکا، این بیماری هفتمین عامل مرگ و میر در آمریکا محسوب می شود و آمار مرگ و میر ناشی از آن بیش از مجموع بیماری های ایدز و سرطان پستان گزارش شده است. دیابت هزینه سالانه 245 میلیون دلاری را برای این کشور به همراه دارد.

چرا تشخیص زود هنگام دیابت اهمیت دارد؟

غیرالگوری دیابت نوع 2 به منظور تشخیص زودهنگام و آغاز درمان از اهمیت ویژه ای برخوردار است. در صورت عدم درمان، پیامدهای این بیماری می توانند جدی و حتی کشنده باشند. برخی از این پیامدها شامل بیماری قلبی و سکته مغزی می شوند و بنابر گزارش مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری آمریکا، دیابت دلیل اصلی نارسایی کلیه، قطع عضو در اندام های پایین تنه و موارد جدید نابینایی است.

از کجا تشخیص دهیم به دیابت مبتلا هستیم؟

بنابر گزارش انجمن دیابت آمریکا، نشانه های شایع ابتلا به دیابت شامل موارد زیر می شوند:

تکرر ادرار

احساس تشنگی بسیار

احساس گرسنگی بسیار - حتی وقتی که غذا خورده اید

خستگی شدید

تاری دید

بردگی ها و کبودی هایی که به کندی خوب می شوند

کاهش وزن - حتی زمانی که به اندازه کافی غذا می خورید (نوع 1)

احساس سوزن سوزن شدن، درد، یا بی حسی در دست ها و پاها (نوع 2)

چگونه خطر ابتلا به دیابت نوع 2 را کاهش دهیم؟

از آنجایی که دیابت نوع 2 به طور کلی با اضافه وزن و عدم تحرک کافی پیوند خورده است، ورزش منظم گزینه خوبی برای آغاز است. از دیگر مواردی که باید مورد توجه قرار بگیرند می توان به حذف یا کاهش مصرف قندهای فرآوری شده، حذف یا کاهش مصرف الکل (الکل به طور کلی سرشار از قند است)، و افزایش مصرف چربی های سالم مانند چربی های اشباع نشده تک پیوندی که در آووکادو، روغن زیتون، و شیر نارگیل وجود دارند، اشاره کرد. به طور همزمان، شما باید مصرف چربی های ترانس که به طور معمول در غذاهای فرآوری شده وجود دارند را کاهش دهید.