



چگونه از تبدیل شدن پیش دیابت به دیابت جلوگیری کنیم؟

متأسفانه افراد بالای 18 سال بسیاری دچار پیش دیابت هستند و بسیاری از این تعداد حتی خبر ندارند که چنین مشکلی وجود دارد.

متأسفانه افراد بالای 18 سال بسیاری دچار پیش دیابت هستند و بسیاری از این تعداد حتی خبر ندارند که چنین مشکلی وجود دارد. اگر پیش دیابت داشته باشید بدان معنا است که قند خونتان مرتباً بالاتر از حد طبیعی است، اما نه آنقدر زیاد که به عنوان دیابت شناخته شود. پیش دیابت خطر ابتلا به دیابت نوع 2، بیماری های قلبی و سکته مغزی را بیشتر از حد طبیعی می کند. بیش از 20 تا 30 درصد مردان و زنانی که مبتلا به پیش دیابت هستند تا سال آینده دچار دیابت نوع 2 می شوند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از سایت دکتر کرمانی، شما می توانید کاری کنید که یکی از این افراد نباشید! در ادامه می خواهیم پنج روش را به شما بیاموزیم تا از تبدیل شدن پیش دیابت به دیابت جلوگیری کنید.

1- آزمایش شوید

هر کسی که مبتلا به پیش دیابت است دچار دیابت نوع 2 نمی شود، اما تمام این افراد بیش از حد طبیعی در خطر هستند. بنابراین با پزشک خود درباره تشخیص پیش دیابت و انجام یک آزمایش ساده خون صحبت کنید. بیاموزید که از امروز چه گام هایی باید بردارید تا از بروز دیابت نوع 2 پیشگیری کنید.

2- برنامه غذایی خود را تغییر دهید

اگر به پیش دیابت مبتلا هستید می توانید با بهتر غذا خوردن و کاهش مقداری وزن خطر پیشرفت بیماری به مشکلات جدی تر را کاهش دهید. بهتر غذا خوردن به معنای انتخاب غذاهای سالم تر است (گوشت های بدون چربی یا جایگزین های پروتئینی، سبزیجات تازه، نشاسته هایی که فیبر بالا دارند، چربی های سالم). مقدار متنوع و گسترده ای از این غذاها را میل کنید تا وعده هایتان متعادل شود و مطمئن شوید تمام مواد مغذی مورد نیازتان را دریافت می کنید. باید برنامه غذایی تان تنظیم شد و مشخص باشد و از بالا و پایین رفتن شدید قند خون در طول روز جلوگیری کنید.

3- سطح استرس مسموم را کاهش دهید

محققان بر این باورند که با وجود مفید بودن استرس روانی کوتاه مدت برای ما، استرس مزمن می تواند سیستم ایمنی را سرکوب کند و همچنین می تواند با تغییر نیاز بدن به انسولین خطر ابتلا به دیابت نوع 2 را افزایش دهد. در برخی افراد، استرس مزمن می تواند موجب تغییرات هورمونی شود که باعث تحریک اشتها می شوند. در حالی که همیشه از بین بردن منبع استرس ممکن نیست، تکنیک های مقابله، مانند یوگا، مدیتیشن، خواندن و نوشتن شعر، مشاوره و یا ورزش می تواند به کاهش استرس قبل از اینکه مریضتان کند کمک نماید.

4- حرکت کنید

وقتی در خطر ابتلا به دیابت قرار دارید، بیش از اندازه جلوی تلوزیون یا بی تحرک نشستن می تواند این خطر را دو چندان کند. ورزش مرتب می تواند به مدیریت کردن وزن و فشار خون بالا و چربی خون را کاهش دهد، به خواب بهتر کمک کند، خلق و خویتان را بهبود ببخشد و سطح انرژی تان را تقویت کند. تمام این موارد در کاهش استرس نقش دارند. توصیه می شود 5 روز در هفته روزی 30 دقیقه ورزش با شدت معمولی یا شدید داشته باشید. فعالیت هایی نظیر پیاده روی سریع، بالا رفتن از

پله یا آهسته دویدن همچنین حداقل دو روز در هفته ورزش های قدرتی داشته باشید.

5- دارو دریافت کنید

در بسیاری از موارد تغییرات سبک زندگی نظیر بهبود برنامه غذایی، کاهش استرس، افزایش فعالیت بدنی و مدیریت وزن کمک می کند قند خونتان را کنترل و از تبدیل پیش دیابت به دیابت پیشگیری کنید. اما اگر چاق باشید، زیر 60 سال باشید یا سابقه دیابت بارداری داشته باشید ممکن است پزشکتان داروهای خوراکی نظیر متفورمین نیز توصیه کند. اگر حس می کنید با دارو بهتر می توانید جلوی دیابت را بگیرید این موضوع را با پزشکتان در میان بگذارید.