

دیابت نوع 2 را طی 4 ماه درمان کنید



محققان دانشگاه مک مستر در اونتاریو کانادا معتقدند که می‌توان دیابت نوع دو را از طریق کاهش کالری مصرفی، ورزش و کنترل گلوکز، در یک دوره چهار ماهه به طور کامل درمان کرد.

محققان دانشگاه مک مستر در اونتاریو کانادا معتقدند که می‌توان دیابت نوع دو را از طریق کاهش کالری مصرفی، ورزش و کنترل گلوکز، در یک دوره چهار ماهه به طور کامل درمان کرد.

به گزارش جام جم آنلاین به نقل از ایرنا، با وجود این که دیابت نوع 2 به عنوان یک بیماری مزمن شناخته می‌شود؛ و تصور عمومی بر این است که مبتلایان به این بیماری باید تا پایان عمر خود دارو مصرف کنند، محققان کانادایی نشان دادند که می‌توان فرایند تولید انسولین را در 40 درصد از این بیماران، مجدداً فعال کرد.

برنامه درمانی مورد استفاده محققان شامل یک رژیم تمرین اختصاصی و کاهش کالری مصرفی روزانه به میزان 500 تا 750 واحد است. همچنین مشاوره روزانه با یک پرستار و متخصص رژیم غذایی به منظور پیگیری پیشرفت فرآیند درمان و اطمینان از مصرف داروها و انسولین، ضروری است.

با استفاده از این برنامه درمانی تنها پس از گذشت 4 ماه، بدن 40 درصد از داوطلبان مورد آزمایش شروع به تولید انسولین کرد و آن‌ها توانستند داروها را کنار بگذارند. به عبارت دیگر محققان توانستند در طول 4 ماه فرآیند بیماری دیابت را معکوس کنند.

محققان معتقدند دلیل این امر جایگزین کردن تزریق انسولین به عنوان یک شیوه کنترل گلوکز، با تغییر چرخه حیات در بدن بیمار به منظور تحریک آن برای تولید مجدد انسولین است. این شیوه جایگزین امکان استراحت پانکراس و کاهش چربی ذخیره شده در بدن را فراهم می‌کند و در نتیجه زمینه را برای تولید و اثرگذاری انسولین در بدن فراهم می‌کند.

دیابت به علت ناتوانی بدن در تولید یا مصرف انسولین بوجود می‌آید. انسولین ماده β است که توسط لوزالمعده تولید می‌شود و نقش آن استفاده از قند به عنوان عظیم ترین منبع انرژی بدن است. قند خون بالا به مرور زمان بر تمام ارگان های بدن تاثیر می گذارد و منجر به بیماری های قلبی، سکتة مغزی، نارسایی کلیه، نابینایی، ناتوانی جنسی و عفونت های منتهی به نقص عضو می شود.

آمار دیابت از سازمان جهانی بهداشت

- تعداد افراد مبتلا به دیابت از 108 میلیون در سال 1980، به 422 میلیون در سال 2014 رسیده است.
- شیوع جهانی دیابت در افراد بالای 18 سال، از 4.7 درصد در سال 1980، به 8.5 درصد در سال 2014 رسیده است.
- سرعت شیوع دیابت در کشورهای فقیر و کم درآمد بیشتر است.
- دیابت عامل اصلی نابینایی، نارسایی کلیه، حمله قلبی، سکتة مغزی و قطع اعضای تحتانی است.
- در سال 2012 میلادی، 1.5 میلیون مرگ، مستقیماً به دیابت مربوط بود و 2.2 میلیون مرگ به گلوکز بالای خون منتسب بود. حدود نیمی از آمار مرگ و میر ناشی از گلوکز بالای خون، در افراد کمتر از 70 سال گزارش شده است.
- دیابت هفتمین عامل مرگ و میر در سال 2030 خواهد بود.
- رژیم غذایی سالم، فعالیت بدنی، حفظ وزن بدن و اجتناب از مصرف دخانیات مهمترین عوامل در پیشگیری از دیابت نوع 2 هستند.

تاثیر دیابت بر سیستم گوارش و غدد و متابولیسم

لوزالمعده مسئول ترشح انسولین در بدن است. اگر میزان ترشح این ماده کافی نباشد، یا بدن نتواند از آن استفاده کند، از هورمون های جایگزین برای تبدیل چربی به انرژی استفاده می شود. این فرآیند منجر به تولید سطح بالای مواد شیمیایی سمی شامل اسید و اجسام کتون می شود. این حالت کتواسیدوز دیابتی نامیده می شود و بیماری را پیچیده تر می کند. نشانه های این عارضه شامل تشنگی شدید، دفع ادرار بیش از اندازه و خستگی مزمن است. بازدم این افراد معمولاً بوی شیرین می دهد که نشان دهنده افزایش سطح اجسام کتون در خون است. اگر این عارضه در بیماران دیابتی جدی گرفته نشود، می تواند منجر به از دست دادن هوشیاری یا مرگ شود.

تأثیر دیابت بر کلیه ها

کلیه یکی از مهمترین ارگان هایی است که تحت تأثیر دیابت عملکرد خود را از دست می دهد. دفع پروتئین از طریق ادرار می تواند یکی از نشانه های اختلال عملکرد کلیه باشد. نفروپاتی دیابتی به بیماری کلیه، ناشی از دیابت گفته می شود. متأسفانه این بیماری تا مراحل پیشرفته هیچ علامتی ندارد؛ بنابراین به پزشکان توصیه می شود که تمام بیماران دیابتی را از نقطه نظر این بیماری مورد بررسی قرار دهند.

تأثیر دیابت بر سیستم گردش خون

افزایش قند خون به مرور زمان منجر به شکل گیری رسوب چربی در دیواره رگ ها می شود و احتمال تصلب شرایین، بیماری های قلبی و سکنه مغزی را افزایش می دهد. عروقی خونی بیماران دیابتی به مرور زمان در ناحیه پاها تنگ می شود و فرد مدام احساس سرما می کند. از طرفی عفونت و زخم پا و احساس درد در ناحیه پا هنگام راه رفتن، از دیگر علایم کاهش جریان خون است.

برخی از عوارض دیگر دیابت عبارتند از :

- خشکی پوست
- تاول و احساس خارش
- مشاهده لکه های قهوه ای روی پوست
- نشت عروق خونی در چشم (رتینوپاتی دیابتی)
- آب مروارید زودرس
- عدم احساس سرما، گرما و درد
- افزایش احتمال عفونت های باکتریایی و قارچی