

## لاغرها هم دیابت می‌گیرند

آیا می‌دانید آمار ابتلا به دیابت در ایران بسیار نگران‌کننده است؟ این آمار در سال 1396 نشان داده است که 12 درصد جمعیت بالای ۱۸ سال کشور به دیابت مبتلا هستند که البته زنان نیز در این میان بیش از مردان مستعد ابتلا به این بیماری هستند.



آیا می‌دانید آمار ابتلا به دیابت در ایران بسیار نگران‌کننده است؟ این آمار در سال 1396 نشان داده است که 12 درصد جمعیت بالای ۱۸ سال کشور به دیابت مبتلا هستند که البته زنان نیز در این میان بیش از مردان مستعد ابتلا به این بیماری هستند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از جام جم، جالب آن‌که از هر ده زن، یک نفر در دنیا دیابت دارد که بیشترشان نیز در معرض خطر چربی و فشار خون بالا، افزایش وزن و بیماری‌های قلبی عروقی قرار دارند. دیابت نوع دو که بیش از ۹۰ درصد موارد ابتلا را تشکیل می‌دهد، بسیار خطرناک است چون دیر هنگام شناسایی می‌شود.

با وجود شیوع ابتلا به دیابت نوع دو در کشور به نظر می‌رسد آگاهی عمومی نسبت به این بیماری همچنان باید افزایش پیدا کند و اصلاح شود که ما با این هدف با دکتر اسد... رجب، رئیس انجمن دیابت ایران به گفت‌وگو نشستیم.

اینطور نیست که تمام افراد چاق به دیابت نوع 2 مبتلا شوند و همچنین همه دیابتی‌ها هم لزوماً چاق نیستند؛ اما چاقی از مهم‌ترین فاکتورهای خطر ابتلا به دیابت بلکه بیماری‌های قلبی و عروقی، فشار خون و چربی خون است. بنابراین احتمال بروز دیابت در افراد دارای چاقی نسبت به بقیه افراد جامعه بسیار بالاتر است و گاهی تا 50 درصد نیز احتمال ابتلا را بالا می‌برد.

### شیرینی‌خورها در خطرند

بر خلاف تصور عموم اینطور نیست که فقط افرادی که مواد قندی زیاد مصرف می‌کنند به دیابت مبتلا شوند. چرا که دیابت نوع 2 بیماری چند عاملی است که مهم‌ترین فاکتورهای خطر ابتلا به آن چاقی، سابقه خانوادگی، عدم فعالیت جسمی مناسب و... هستند. اما از آنجا که مصرف زیاد خوراکی‌های دارای قند و شکر ساده که عمدتاً شیرین هستند احتمال چاقی را افزایش می‌دهند، ممکن است از این طریق احتمال ابتلا به دیابت را افزایش دهند.

### لاغرها هم دیابت می‌گیرند

هرچند که چاقی احتمال بروز دیابت را افزایش می‌دهد ولی ممکن است افراد فاقد چاقی هم به دیابت مبتلا شوند. از سویی دیگر دیابت، انواع مختلف دارد، به عنوان مثال دیابت نوع یک که تقریباً تمامی افرادی که به آن مبتلا می‌شوند اصلاً چاق نیستند. البته دیابت نوع یک نوعی بیماری خودایمنی محسوب می‌شود و از شیوع بسیار پایین تری نسبت به دیابت نوع 2 برخوردار است.

### دیابت، ممنوعیت غذایی ندارد!

در گذشته اعتقاد بر این بود که افراد دیابتی باید از رژیم غذایی مخصوص برخوردار باشند و نمی‌توانند هر غذایی میل کنند. اما امروزه گفته می‌شود که در دیابت ممنوعیت غذایی معنایی ندارد و فقط محدودیت غذایی در میزان مصرف مواد مطرح است. به نوعی می‌توان گفت افراد دارای دیابت می‌توانند به اندازه و باتوجه به قند خون و وضعیت جسمی خود از تمام گروه‌های غذایی میل کنند.

### پاک شدن رد دیابت در خون!

خوشبختانه غربالگری دیابت با اندازه‌گیری آن بسیار ارزان و در دسترس است و اگر ناشتایی مناسب (هشت ساعت) برای آن رعایت شود، نتیجه آن برای تشخیص دیابت بسیار معتبر است. البته تأیید تشخیص دیابت نیازمند آزمایشات

تکمیلی است. نکته مهم در این آزمایش، توجه به موارد مرزی است. گاهی ممکن است افراد از پزشک معالج شنیده باشند که شما دیابت ندارید و لب مرز قرار دارید. این موارد، نیازمند پیگیری مستمر سالانه هستند.

دیابتی‌ها؛ زنج‌ها انگور و خربزه بخورند

دیابتی‌ها؛ می‌ها؛ می‌توانند از همه میوه‌ها؛ مثل انگور و خربزه که قند فراوان دارند، به مقدار کم استفاده کنند اما به اندازه و با توجه به شرایط جسمی (میزان قند خون و...). دیابتی‌ها؛ برای این‌ها؛ که با حفظ سلامت بتوانند از همه میوه‌ها؛ استفاده کنند باید به انرژی و قند موجود در میوه‌ها؛ آگاه باشند تا دچار افزایش قند خون نشوند. به‌علاوه در زمانی که قند خون بالا دارند از مصرف میوه‌های شیرین با قند بالا و زود جذب، اجتناب کنند.

دیابتی‌ها؛ کمتر برنج بخورند

مواد غذایی نشاسته دار از ملزومات هر رژیم غذایی هستند ولی باید به اندازه از این مواد غذایی استفاده کرد. اگر فرد از چاقی رنج می‌برد و نیازمند کاهش وزن است باید مصرف غذاهای نشاسته دار مثل برنج و نان را محدود کند. در دیابتی‌ها؛ هم مصرف به اندازه غذاهای نشاسته‌ای با توجه به قند خون فرد و میزان کالری ماده غذایی هیچگونه منعی ندارد.

دیابتی‌ها؛ بیشتر سرما می‌خورند

عدم کنترل مناسب قند خون و بالا بودن آن برای طولانی مدت، سیستم ایمنی بدن را تضعیف و فرد را مستعد ابتلا به عفونت می‌کند یا شدت عفونت فرد را افزایش می‌دهد. اما فرد دارای دیابت اگر قند خون خود را در میزان مناسب حفظ کند، می‌تواند از بروز چنین مشکلاتی پیشگیری کند .

دیابت، قلب را بیمار می‌کند

آسیب عروق کوچک و عروق بزرگ از عوارض دیابت و قند خون بالاست. بعلاوه دیابت خود به تنهایی از فاکتورهای خطر بروز بیماری‌های قلبی و عروقی است. اما افراد دارای دیابت کنترل شده و فشار خون مناسب می‌توانند تا حدودی از بروز این بیماری‌ها؛ جلوگیری کنند.

وابستگی همیشگی به انسولین

در دیابت نوع یک که مساله عدم تولید انسولین است به ناچار باید درمان با جایگزین کردن انسولین به شیوه تزریق صورت پذیرد. ولی در دیابت نوع 2 تا زمانی که بدن فرد به تولید انسولین ادامه دهد نیاز به جایگزینی انسولین نیست. البته گاهی ممکن است در افراد دارای دیابت نوع 2 نیاز به مصرف کوتاه‌مدت انسولین باشد. به عنوان مثال هنگام مصرف داروهای کورتونی که توسط پزشک تجویز شده است یا در صورت ابتلا به دیابت بارداری و شیردهی باید برای کوتاه مدت، تزریق انسولین صورت بگیرد .