

آیا می‌توان جلوی دیابت را گرفت؟

دیابت عامل اصلی ایجاد نارسایی کلیه، کوری و قطع عضو است و بیماری‌های قلبی در دیابتی‌ها چند برابر افراد سالم اتفاق می‌افتد. انواع مختلف بیماری دیابت شامل نوع 1، نوع 2، دیابت بارداری، دیابت ثانویه و انواع دیگر است.



سلامت نیوز : دیابت عامل اصلی ایجاد نارسایی کلیه، کوری و قطع عضو است و بیماری‌های قلبی در دیابتی‌ها چند برابر افراد سالم اتفاق می‌افتد. انواع مختلف بیماری دیابت شامل نوع 1، نوع 2، دیابت بارداری، دیابت ثانویه و انواع دیگر است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از جام جم ؛ گرچه شیوع، شرایط ایجاد بیماری و درمان انواع دیابت با هم بسیار تفاوت دارد، اما در تمام این موارد قند خون بالاست. تنها راه تشخیص بموقع دیابت آزمایش قند خون است که باید بعد از سی سالگی در همه افراد انجام و هر سه سال یک بار تکرار شود.

در افراد دارای اضافه وزن و کسانی که دارای نزدیکان درجه یک دچار دیابت نوع 2 یا سابقه دیابت بارداری هستند، آزمایشات باید در سن پایین تر و با فاصله کمتر صورت بگیرد.

ساده ترین و بهترین تست تشخیص دیابت، سنجش قند خون بعد از هشت ساعت ناشتایی است. در این شرایط اگر سطح قند خون بیش از 126 باشد باید یک بار دیگر در روزهای بعد این آزمایش را انجام داد.

در صورتی که باز سطح قند خون بالاتر از حد بود فرد مبتلا به دیابت است. در صورتی که قند خون بین 100 تا 126 باشد فرد مبتلا به بیماری پیش دیابت است. این بیماران به احتمال زیاد در سال های بعد مبتلا به دیابت می شوند و در معرض بیماری های قلبی هستند.

در چند مرحله می توان از ایجاد یا پیشرفت بیماری دیابت نوع 2 پیشگیری کرد.

اول: زمانی که فرد استعداد ابتلا به دیابت را دارد، ولی هنوز قند خون کمتر از 100 است، مثل افرادی که والدین یا برادر یا خواهرشان مبتلا به این بیماری است یا دیابت بارداری داشته اند. در این مرحله در صورتی که فعالیت بدنی مناسب داشته باشیم و تناسب وزن حفظ شود می توان از ابتلا به بیماری پیشگیری کرد.

دوم: افرادی که مبتلا به پیش دیابت هستند، در لبه پرتگاه دیابت قرار دارند. در این مرحله نیز با فعالیت بدنی مناسب و حفظ تناسب وزن می توان شروع بیماری را تا سال های زیاد به تاخیر انداخت.

سوم: در افرادی که تازه به دیابت مبتلا شده اند و هنوز سلول های سازنده انسولین تا حدی در بدنشان فعال است می توان با فعالیت بدنی و کاهش وزن، بیماری را بدون دارو کنترل کرد و حتی ممکن است تا مدت ها قند خون در حد طبیعی بماند.

چهارم: زمانی که دیابت کاملاً آشکار شد و قندخون به میزان زیادی بالا رفت، اگرچه در این مرحله نمی توان بدون دارو بیماری را مهار کرد، اما باز هم ورزش و رژیم مناسب غذایی در کنترل بیماری و پیشگیری از عوارض آن بسیار موثر است.