

افسانه ها و حقایق درباره دیابت نوع دو

درباره بیماری دیابت که یک یاز شایع ترین بیماری هاست، باورهای غلط و صحیح فراوانی وجود دارد.



درباره بیماری دیابت که یک یاز شایع ترین بیماری هاست، باورهای غلط و صحیح فراوانی وجود دارد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از سلامانه ؛ آزمونی از وب مد در این باره را ترجمه و منتشر می کند.

***افراد مبتلا به دیابت نوع دو نمی توانند شیرینی بخورند؟**

- بله
- خیر

پاسخ صحیح

افراد مبتلا به دیابت نوع 2 باید وزن شان را با پیروی کردن از رژیم غذایی سالم در حد طبیعی نگاه دارند. اما می توانند مصرف دسرها و مواد غذایی حاوی شکر را در حد متعادل در رژیم غذایی شان بگنجانند.

***دیابت نوع دو معمولا سلامت افراد را به خطر نمی اندازد؟**

- بله
- خیر

پاسخ صحیح

دیابت که عامل اصلی ابتلا به بیماری قلب و عروق و بروز سکته مغزی است، هفتمین علت مرگ و میر در ایالات متحده آمریکا است. بیش از 90 تا 95 درصد افراد مبتلا به دیابت نوع دو از این بیماری رنج می برند. با وجود این، خطر مرگ افراد مبتلا به دیابت تقریباً دو برابر افرادی است که به این بیماری مبتلا نیستند.

***افراد مبتلا به دیابت نوع دو دارای یکی از موارد زیر هستند:**

- مقدار زیادی انسولین تزریق می کنند.
- میزان قند خون شان به شدت بالا است.
- دو مورد بالا
- هیچ کدام

پاسخ صحیح

دیابت به علت مشکلاتی که در تبدیل قند خون به انرژی ایجاد می شود بروز می کند. در مبتلایان به دیابت نوع 2، مشکلی به نام مقاومت به انسولین ایجاد می شود و در نتیجه سلول های بدن نمی توانند به درستی از انسولین استفاده کنند، به این دلیل قند خون به سرعت افزایش می یابد. وقتی این اتفاق می افتد، لوزالمعده توانایی تولید انسولین را از دست می دهد و قند خون به سرعت افزایش می یابد و سبب تخریب اعصاب و رگ های خونی می شود. ابتلا به دیابت نوع دو سبب بروز بیماری های قلب و عروق، سکته مغزی و نارسایی کلیه ها می شود.

***افراد می توانند بدون عوارض خاص به دیابت نوع دو مبتلا شوند؟**

- بله
- خیر

پاسخ صحیح

ابتلا به دیابت نوع دو همیشه همراه با بروز علائم و نشانه ها نیست. بررسی های انجمن دیابت آمریکا نشان داده 27 درصد افراد مبتلا به دیابت نوع دو از بیماری شان بی اطلاع هستند.

*کدام یک از علائم زیر نشان دهنده افزایش قند خون است؟

- عطش بیش از اندازه

- استفراغ

- اسهال

- همه موارد فوق

پاسخ صحیح

*عطش بیش از اندازه مهم ترین نشانه افزایش قند خون است. علائم و نشانه های دیگر افزایش قند خون عبارتند از: خشکی دهان، گرسنگی بیش از اندازه، تکرر ادرار، خستگی، کاهش وزن بیش از اندازه، سردرد های شدید و تاری دید. همه علائم و نشانه های فوق هنگام افزایش قند خون نمایان می شوند. سایر علائم و نشانه های ابتلا به دیابت نوع دو عبارتند از: بهبود دیر هنگام زخم، خارش، بی حسی و سوزن سوزن شدن دست و پاها، افزایش وزن، عفونت های گوناگون و لاغری

*کودکان به دیابت نوع دو مبتلا نمی شوند.

- بله

- خیر

پاسخ صحیح

دیابت نوع دو به عنوان دیابت بزرگسالان شناخته می شود و اکثر قریب به اتفاق مبتلایان به این بیماری را بزرگسالان تشکیل می دهند، اما افراد در هر سن و سالی می توانند به این بیماری مبتلا شوند. بهترین راه پیشگیری از ابتلا به این نوع دیابت کنترل وزن، پیروی کردن از رژیم غذایی سالم و ورزش کردن است.

*دیابت نوع دو قابل پیشگیری است.

- بله

- خیر

پاسخ صحیح

دیابت نوع دو معمولاً به ناگهانی بروز نمی کند. اکثر افراد ابتدا قند خون شان افزایش می یابد و وارد مرحله پیش از دیابت می شوند. با تغییر سبک زندگی، کاهش وزن، پیروی کردن از رژیم غذایی سالم می توان از وارد شدن به جرگه افراد مبتلا به دیابت جلوگیری کرد. افرادی که در خانواده شان سابقه ابتلا به دیابت وجود دارد و قند خون شان به شدت بالا رفته است می توانند با مشورت پزشک در کنار مصرف داروی متفورمین سبک زندگی شان را تغییر دهند.

*بزرگسالان با تغییر سبک زندگی چه مقدار می توانند از خطر ابتلا به دیابت نوع دو بکاهند:

- 24 درصد

- 38 درصد

- 58 درصد

- 83 درصد

پاسخ صحیح

نتایج بررسی های اخیر دانشمندان نشان داده، افراد 60 سال به بالا که خطر ابتلا به دیابت نوع دو آنها را تهدید می کند با کاهش وزن و ورزش کردن می توانند شانس ابتلا به این بیماری را بین 58 تا 71 درصد کاهش دهند.

*عادت نوشیدن کدام یک از نوشیدنی های زیر خطر ابتلا به دیابت نوع دو را کاهش می دهد؟

- قهوه

- آب پرتقال

- آب انگور

- هیچ کدام

پاسخ صحیح

بر اساس گزارشی که در مجله انجمن پزشکی آمریکا منتشر شده افرادی که عادت به نوشیدن قهوه دارند بسیار کمتر به دیابت مبتلا می شوند. پژوهشگران باور دارند وجود آنتی اکسیدان، منیزیم و کروم در قهوه به بدن کمک می کند تا از انسولین به نحو احسن استفاده کند.

*کدام یک از عوامل زیر عامل مهمی در ابتلا به دیابت نوع دو است؟

- مواد غذایی سرشار از شکر
- مواد غذایی سرشار از نمک
- چاقی
- همه موارد فوق

پاسخ صحیح

مواد غذایی سرشار از نمک و شکر به تنهایی عامل اصلی ابتلا به دیابت نوع دو نیستند. با این وجود، اگر این گونه مواد منجر به اضافه وزن و چاقی شوند، می توانند به عامل اصلی ابتلا به دیابت نوع دو بدل شوند. عوامل دیگر ابتلا به دیابت نوع دو عبارتند از: سن، سابقه خانوادگی، عدم تحرک و قومیت

*دیابت نوع دو احتمال ابتلا به کدام یک از بیماری های زیر را افزایش می دهد:

- آرتریت
- سرطان پروستات
- نابینایی
- همه موارد بالا

پاسخ صحیح

افزایش میزان قند خون می تواند سبب آسیب دیدن چشم ها و نابینایی، بیماری قلبی، تخریب اعصاب و رگ های خونی و نارسایی کلیه ها شود. ابتلا به دیابت نوع دو با بروز سرطان پروستات و آرتریت رابطه ندارد.

*ابتلا به دیابت نوع دو احتمال ابتلا به کدام یک از بیماری های زیر را افزایش می دهد:

- افسردگی
- فشار خون بالا
- بیماری های لته
- همه موارد فوق

پاسخ صحیح

در اغلب موارد دیابت و افسردگی با یکدیگر عجین هستند. دانشمندان باور دارند، افراد مبتلا به دیابت دو برابر بیشتر از افراد عادی به افسردگی مبتلا می شوند. ابتلا به فشار خون بالا و بیماری های لته در میان مبتلایان به دیابت معمول است.

بیشتر: سلامت نیوز (تندرستی): بیماری ها: افسانه ها و حقایق درباره دیابت نوع دو:::