

تلخی این قند را کنترل کنیم

دیابت یک بیماری با آسیب‌های جبران‌ناپذیر است که عوارضش را تا پایان عمر فقط باید کنترل کرد

وقتی انسولین ناکارآمد می‌شود

دیابت نوعی بیماری متابولیک (سوخت و ساز مواد غذایی) مزمن است که سبب می‌شود هورمونی به نام انسولین عملکردش را در بدن از دست بدهد. در نتیجه گلوکز به جای ورود به سلول در خون انباشته می‌شود و سطح آن در بدن بالا می‌رود.

انواع دیابت

دیابت نوع یک: ژنتیکی است، بیشتر در کودکان دیده می‌شود و در آن انسولین ترشح نمی‌شود.
دیابت نوع ۲: بر اثر سبک نادرست زندگی ایجاد می‌شود و مخصوص بزرگسالان است.
دیابت بارداری: مخصوص دوره بارداری است و پس از این دوره از بین می‌رود.
دیابت ثانویه: بر اثر برخی بیماری‌ها ایجاد می‌شود و معمولاً تا پایان عمر می‌ماند.

عوامل خطر ابتلا به دیابت

سوزن زیاد
استرس
افزایش وزن و چاقی
شکم بزرگ
نسبت زیاد دور کمر به لگن
تغذیه نامناسب
مصرف دخانیات
برخی پیشینه‌های خانوادگی و نژادی
کم تحرکی
سندرم تخمدان پلی‌کیستیک در زنان

نشانه‌های شایع دیابت

گرستگی شدید
خستگی و بی‌حالی زیاد
احساس تشنگی شدید و پرنوشی
خشکی دهان
اختلالات بینایی مانند تاری دید
درد پا و احساس بی‌حسی در نوک انگشتان
زخمی که به خوبی ترمیم نمی‌شود
کاهش وزن بی‌علت
تکرر ادرار

۴۵ سالگی

آزمایش خون و معاینه‌های دوره‌ای، بهترین راه برای تشخیص دیابت است و باید از ۴۵ سالگی مرتب انجام شود.

۱۵ دقیقه ورزش

در صورت ابتلا به پیش‌دیابت، ۱۵ دقیقه ورزش در هفته و کم کردن حدود ۷ درصد وزن بدن می‌تواند از ابتلا به نوع دوم این بیماری جلوگیری کند.

دیابت و صبحانه

خوردن صبحانه کامل و درست، افزون بر تأمین نیازهای بدن و ایجاد حس سیری و کاهش وزن، نیاز به انسولین را هم در بدن کم می‌کند. از طرفی، به دلیل فاصله طولانی بین وعده شام با صبحانه، سطح قند خون پایین می‌آید و به همین دلیل نخوردن صبحانه، تمرکز و فعالیت مغز را پایین می‌آورد که این موضوع برای دیابتی‌ها از اهمیت بیشتری برخوردار است.

۱۲.۵ میلی‌گرم بر دسی‌لیتر

میزان قند خون ناشتای طبیعی کمتر از ۱۰۰ میلی‌گرم بر دسی‌لیتر است و افزایش قند خون ناشتا به بیش از ۱۲۵ میلی‌گرم بر دسی‌لیتر را دیابت می‌گویند.

۱۰/۰۰۰ نفر

میانگین شناسایی مبتلایان به دیابت در خراسان رضوی، یعنی جمعیت‌زیرپوشش دانشگاه علوم پزشکی مشهد، سالانه حدود ۱۰ تا ۱۰ هزار نفر است.

۵۰ درصد

سالانه ۸ تا ۱۰ درصد به تعداد بیماران دیابتی اضافه می‌شود. نیمی از این افراد سابقه بیماری دیابت دارند.

۶۰ درصد

علت ۴۰ تا ۶۰ درصد قطع پا دیابت است.

۹۰ درصد

حدود ۹۰ درصد افراد دیابتی در دنیا دیابت نوع ۲ دارند.

۲۵ تا ۵۰ درصد

دست کم ۲۵ درصد مبتلایان به دیابت از بیماری خود اطلاعی ندارند. این آمار گاهی تا ۵۰ درصد هم تخمین زده می‌شود.

۱۰ درصد

زخم پا و عفونت‌های ناشی از آن جزو مشکلات مهم ناشی از دیابت است که اگر به درستی درمان نشود، در ۱۰ درصد موارد مجبور به قطع پا از زیر یا بالای زانو می‌شود.

۱۵ برابر

درسی سال گذشته تعداد دیابتی‌های کشورمان پانزده برابر بیشتر شده است.

سومین علت

دیابت پس از بیماری‌های قلبی و عروقی و سرطان‌ها سومین علت مرگ و میر ناشی از بیماری‌های غیرواگیر در ایران و دنیاست.

۱/۵ میلیون نفر

سالانه ۱.۵ میلیون نفر به علت ابتلا به دیابت و عوارض آن جان خود را از دست می‌دهند.

۷.۱ از

از هر هفت زن باردار یک زن دچار دیابت بارداری می‌شود.

یک سوم

فقط یک سوم افراد دیابتی قند خون کنترل شده دارند.

۱۲ درصد

میزان شیوع دیابت در افراد بیش از ۲۵ سال مشهودی ۱۲ درصد است که ۲ درصد کمتر از میانگین کشوری و ۳ درصد بیشتر از میانگین جهانی است.

۸۰۰/۰۰۰/۰۰۰ نفر

بر اساس آمار منتشر شده فدراسیون بین‌المللی دیابت، بیش از ۸۰۰ میلیون نفر از جمعیت بزرگ سال جهان به دیابت و پیش‌دیابت مبتلا هستند.

۴۰۰/۰۰۰ مبتلا

حدود ۱۳ درصد معادل ۴۰۰ هزار نفر از جمعیت بالای ۱۸ سال زیر پوشش دانشگاه علوم پزشکی مشهد به دیابت مبتلا هستند.

بنیاد دیابت

برای ارتباط با بنیاد بین‌المللی پیشگیری و کنترل دیابت ایران و واحد خراسان رضوی و دریافت خدمات و مشاوره می‌توانید با شماره تلفن‌های ۰۲۱-۳۷۵۰۴۰۰ و ۰۲۱-۳۷۵۰۴۰۰ تماس بگیرید.

آجیل را فراموش نکنید

نتایج برخی پژوهش‌ها نشان می‌دهد پیسته و بادام قدرت شگفت‌انگیزی در کنترل قند خون دارند.

مصرف حبوبات راز زیاد کنید

از غلات کامل و هیدرات‌های کربن باید به عنوان مواد غذایی ضد دیابت یاد کرد. پس سعی کنید این مواد غذایی پرخاصیت را هم به میزان لازم وارد سبذ غذایی خود و خانواده تان کنید.

میوه و سبزیجات مصرف کنید

میوه‌ها نه تنها خوش مزه‌اند، بلکه سرشار از آنتی‌اکسیدان و فیبرهایی هستند که بیماری‌ها و دیابت را از شما دور می‌کنند.

روغن زیتون و سالاد بخورید

روی سالادتان سرکه یا سرکه بریزید که مخلوطی از روغن زیتون و سرکه است. یک و نیم قاشق غذاخوری سرکه می‌تواند میزان قند خون را ۴۲ درصد کاهش دهد.

خوب بخوابید

اگر کمتر از هفت ساعت می‌خوابید، احتمال ابتلا به دیابت یا تشدید آن را ۳۷ تا ۸۸ درصد افزایش می‌دهد.

توصیه‌هایی برای اصلاح سبک زندگی