



دیابت و انواع آن را بشناسید



غذاهای کنسروی و آماده را تا حد ممکن خط بکشید. به اندازه کافی با کیفیت بخوابید. بنابراین باید توجه کرد که شروع دیابت نوع یک، ناگهانی بوده که می‌تواند علائمی مانند تکرر ادرار، تشنگی و خشکی دهان به طور غیرطبیعی، خستگی مفرط یا کمبود انرژی، گرسنگی مداوم، کاهش ناگهانی وزن، تاری دید و عفونت‌های مکرر را به دنبال داشته باشد. شروع دیابت نوع دو، اما تدریجی است. بنابراین تشخیص بیماری کار بسیار دشواری است. به هر حال علائم دیابت نوع یک به صورت خفیف‌تر ممکن است در مبتلایان به دیابت نوع دو نیز وجود داشته باشد. در برخی افراد مبتلا به دیابت نوع دو هیچگونه علائم زودرس بیماری دیده نمی‌شود و ممکن است سال‌ها پس از ابتلا، تشخیص داده نشود. نیمی از این افراد در زمان تشخیص دچار عوارض مختلف دیابت هستند. بنابراین اعلام انجمن دیابت ایران، با وجود اینکه تاکنون دیابت درمان قطعی پیدا نکرده، اما راه‌های مؤثری برای کنترل آن وجود دارد. به کمک درمان‌های مناسب دارویی و آموزش‌های صحیح در کنار داشتن شیوه صحیح زندگی، یک فرد دیابتی می‌تواند مانند سایر افراد جامعه به زندگی فعال خود ادامه داده و خطر ایجاد عوارض دیابت را کاهش دهد. ■

دوران حاملگی دچار دیابت می‌شوند، ممکن است به طور دائمی به دیابت مبتلا شوند. در این صورت حتما باید تحت نظر پزشک متخصص، برای خود و فرزندان‌شان برنامه‌های صحیحی را آموزش ببینند. به رغم این که دیابت عارضه‌ای است که کاملاً رفع نمی‌شود و تا آخر عمر همراه دیابتی‌ها خواهد بود، اما می‌توان با همکاری پزشک و فرد مبتلا به دیابت، آن را به گونه‌ای درمان کرد که امری بسیار معمولی به نظر آید و فرد دیابتی، تصویر از یک بیماری در ذهن خود نداشته باشد. دیابت همراه با بیماری‌های دیگر: در برخی افراد مبتلا به بعضی از بیماری‌ها مانند تالاسمی، بیماری‌های لوزالمعده، نیز بروز می‌کند. هرچند که دیابت جنبه ژنتیکی و خانوادگی نیز دارد. برای پیشگیری از دیابت به طور منظم تحرک و فعالیت بدنی داشته باشید، آب آشامیدنی را جایگزین دیگر نوشیدنی‌ها به ویژه نوشیدنی‌های قنددار کنید، اگر اضافه وزن دارید یا چاق هستید، با کمک مشاوره تغذیه وزن‌تان را کاهش دهید، سعی کنید از غذاهای دارای فیبر مانند سبزیجات، میوه‌جات و حبوبات استفاده کنید. تا حد ممکن از اضطراب و فشارهای روحی و استرس بپرهیزید، دور فست‌فودها سوسیس و کالباس،

اغلب این دیابتی‌ها زمانی به پزشک مراجعه می‌کنند که دچار یکی از عوارض دیابت شده‌اند. مهم‌ترین علائم دیابت نوع ۲ عبارتند از: تشنگی فراوان، تکرر ادرار، عصبی و بی‌حوصله بودن، اختلال در بینایی، بی‌حسی یا مورمور شدن انگشتان، ایجاد زخم و دیر بهبود یافتن زخم‌ها. دیابت نوع ۲ اکثراً در ارتباط با درمان یک بیماری دیگر یا هنگام یک آزمایش تصادفی تشخیص داده می‌شود. اگر به دیابت نوع ۲ مبتلا هستید، بدانید که پایه اساسی درمان، غیر از آموزش، برنامه غذایی صحیح و فعالیت جسمی (ورزش) است. در بعضی موارد، داروی خوراکی یا تزریقی انسولین نیز بخشی از درمان است. در هر حال درمان دیابت نوع ۲، همراه با کاهش وزن، رعایت تغذیه صحیح و ورزش است. دیابت حاملگی: حدود ۳ تا ۵ درصد خانم‌های باردار، به خصوص در اواخر دوران حاملگی، به دیابت مبتلا می‌شوند. خانم‌های باردار که استعداد ابتلا به دیابت در آنها وجود دارد، دارای عوامل خطرزای بسیاری هستند که احتمال دیابت حاملگی را در آنها شایع‌تر می‌کند. اگر چه بعد از زایمان و به دنیا آمدن نوزاد، دیابت از بین می‌رود اما ممکن است در بارداری بعدی، مجدداً ظاهر شود. حدود ۵۰ درصد خانم‌هایی که طی

دیابت یک بیماری مرتبط با افزایش وزن و چاقی است. انواع دیابت شامل دیابت نوع یک، دو و دیابت حاملگی و دیابت همراه با بیماری‌های دیگر است. به گزارش سپید، دیابت یک بیماری مرتبط با افزایش وزن و چاقی است. انواع دیابت شامل دیابت نوع یک، دیابت نوع دو، دیابت حاملگی و دیابت همراه با بیماری‌های دیگر است که در ادامه نحوه بروز و علائم آن‌ها را بررسی می‌کنیم: دیابت نوع ۱: فرد زمانی مبتلا به این نوع دیابت می‌شود که سلول‌های لوزالمعده دیگر هیچ انسولینی ترشح نکنند. اکثر مبتلایان به دیابت نوع ۱ را کودکان و نوجوانان و افراد زیر ۳۰ سال تشکیل می‌دهند. تاکنون علت دقیق بروز این نوع دیابت مشخص نشده، اما متخصصان معتقدند که عوامل زیر می‌تواند به بروز دیابت نوع ۱ منجر شود:

- داشتن زمینه ابتلا به دیابت - ویروس‌هایی که می‌توانند به پانکراس صدمه برسانند.

- وجود اختلال در سیستم دفاعی بدن که سبب از بین رفتن سلول‌های تولیدکننده انسولین در لوزالمعده می‌شود. علائم دیابت نوع ۱ عبارتند از تشنگی فراوان، خستگی، گرسنگی شدید و تکرر ادرار و همچنین کاهش وزن بدن و بی‌حوصلگی. اگر به دیابت نوع ۱ مبتلا هستید، درمان شما به صورت تزریق انسولین، برخورداری از برنامه غذایی صحیح، فعالیت و ورزش و علاوه بر تمامی این موارد، کنترل روزانه متابولیسم یعنی اندازه‌گیری قند خون و قند ادرار توسط نوارهای موجود در بازار خواهد بود. دیابت نوع ۲: این نوع دیابت، مهم‌ترین نوع دیابت بوده و به دیابت بزرگسالی معروف است. حدود ۹۰ درصد دیابتی‌ها دچار این نوع دیابت هستند. در بدن این افراد، ابتدا انسولین به اندازه کافی ترشح می‌شود، اما بنا به عللی، مؤثر نیست. اصولاً اختلال در پاسخ هورمونی و مقاومت به انسولین عامل اصلی ایجاد هایپرگلیسمی یا افزایش قند خون است. معمولاً افرادی که نام برده می‌شود، ممکن است به دیابت نوع ۲ مبتلا شوند؛ افراد بالای ۳۰ سال، افرادی که استعداد چاقی دارند، افرادی که در خانواده درجه اول آنان فرد دیابتی وجود دارد یا استعداد ابتلا به دیابت دارند، برخی خانم‌های باردار، افرادی که دارای فشارخون بالا هستند، افرادی که از میزان بالای چربی خون برخوردارند. در بسیاری از افراد، علائم دیابت نوع ۲ چندان مشهود نیست یا اینکه بروز و پیشروی آن بسیار بطئی و کند است و به همین دلیل تشخیص این نوع دیابت غالباً دیر هنگام صورت می‌گیرد و متأسفانه