

بیماری قند خون (دیابت) چیست و من چگونه می توانم آنرا کنترل نمایم ؟



در فرد مبتلا به دیابت (بیماری قندخون) ، بدن به اندازه ی کافی انسولین نمی سازدو یا اینکه نمی تواند از انسولین به صورت مناسب استفاده کند(یا هر دو) . این امر سبب افزایش سطح قند در خون می شود . بیشتر غذای مصرفی جهت استفاده در راه تولید انرژی در بدن ،تبدیل به گلوکز (یا قند) می شود . انسولین هورمونی است که جهت تبدیل قند و سایر غذاها به انرژی و کمک به گلوکز جهت ورود به سلولهای بدن مورد نیاز می باشد.

چند نوع دیابت داریم ؟

این بیماری دارای ۲ نوع اصلی می باشد : نوع ۱ و نوع ۲ .
نوع ۲ شایعتر است و بیشتر افرادی که دیابت در آنها تشخیص داده می شود مبتلا به نوع ۲ می باشند . این نوع بیشتر در افراد میانسال و سالمند رخ می دهد و با چاقی و عدم فعالیت جسمانی در ارتباط است . دیابت نوع ۲ زمانی ایجاد می شود که بدن مقدار کافی انسولین را نمی سازد و یا به شکل موثر از انسولین تولید شده استفاده نمی کند (مقاومت به انسولین) .
نوع ۱ یا نوع جوانان اغلب در مراحل اولیه زندگی آغاز می شود و سبب عدم توانایی بدن فرد، در تولید انسولین می شود . افراد مبتلا به این حالت جهت تنظیم سطح گلوکز (قند) خون خود، می بایست به شکل روزانه، انسولین مصرف نمایند .

آیا من در معرض خطر هستم ؟

دیابت در حال افزایش می باشد . علت این امر چاقی افراد ، عدم فعالیت جسمانی و بالا رفتن میانگین سنی می باشد. بروز دیابت در افراد جوانتر هم در وضعیت هشداردهنده ای قرار دارد . علت این امرهم افزایش چاقی و عدم فعالیت جسمانی می باشد، که از مشکلات روبه گسترش دراین گروه سنی می باشند .

چگونه من می توانم خطر بیماری قلبی و سکته مغزی را کنترل کنم ؟

دیابت یک عامل خطرزای عمده ابتلا به بیماری قلبی و سکته مغزی می باشد . این بدان معنی است که دیابت به اندازه استعمال سیگار ،افزایش کلسترول خون ، پر فشاری خون ، عدم فعالیت جسمانی و چاقی یا حتی بیش از آنها خطرناک است .

اگر مبتلا به دیابت هستید، انجام چکاپ منظم مهم می باشد . جهت کنترل دیابت و کاهش هرگونه عامل خطرزا با پزشک خود همکاری نزدیک داشته باشید :

- وزن خود و کلسترول خونتان را با یک رژیم غذایی حاوی چربی اشباع و کلسترول کم کنترل نمایید .

- در بیشتر یا تمام روزهای هفته دست کم ۳۰ دقیقه فعالیت جسمانی داشته باشید .

- مطابق دستور اسلام الکل مصرف نکنید، در صورتیکه پیرو سایر ادیان الهی می باشید و از الکل استفاده می کنید، مصرف روزانه الکل در مردان نباید بیش از ۲ نوشیدنی ودر زنان نباید بیش از یک نوشیدنی باشد .

- اگر فشار خونتان بالاست، آنرا کاهش دهید . سطح فشار خون در افراد دیابتی باید زیر 130/80mmHg باشد .

- سیگار نکشید و از افراد سیگاری ، دوری کنید .

برخی داروهای خاص می توانند به شما در کنترل فشار خون ، کلسترول و قند خون کمک نمایند . پزشک شما داروی مناسب را در صورت نیاز به شما توصیه خواهد کرد . اگر از دارو استفاده می کنید ، آنرا درست طبق دستور مصرف نمایید . اگر سوالی درمورد دوز دارو و یا عوارض جانبی دارو دارید ،با پزشک یا داروساز خود مشورت کنید.

چگونه من می توانم بیشتر یاد بگیرم ؟

با پزشک ، پرستار یا مشاور سلامتی خود مشورت کنید . اگر مبتلا به بیماری قلبی می باشید یا قبلا دچار سکتة مغزی شده اید، ممکن است اعضای خانواده شما در معرض خطر باشند . ایجاد تغییرات در شیوه زندگی آنها جهت کاهش میزان خطر مهم است .

شما می توانید از کتابچه ها و بروشورهای علمی جهت انتخاب زندگی سالمتر و کاهش میزان خطر ، کنترل بیماری و مراقبت از افراد مورد علاقه تان استفاده کنید .دانایی توانایی است بنابراین بیشتر بیاموزید و بیشتر زندگی کنید.

آیا پرسش یا توضیحی از پزشک خود دارید ؟

دقایقی را برای یادداشت سوالات خود در ملاقات بعدی خود با پزشکتان اختصاص دهید. برای مثال:

آیا دیابت را می توان درمان کرد ؟

کدام رژیم غذایی برای من کمک کننده تر می باشد ؟