

پیشگیری از دیابت

تهیه شده در واحد آموزش و ارتقای سلامت
بیمارستان نیکان سپید



پیشگیری از دیابت

دیابت یکی از بیماری‌های مزمن متابولیک است که شیوع آن در سنین مختلف رو به افزایش است.

ملاک تشخیص دیابت:

ملاک تشخیص دیابت بر اساس اختلال در دو نوبت آزمایش قند (گلوکز) خون ناشتا یا بعد از غذا یا اختلال در سطح هموگلوبین A1C می‌باشد.

افرادی که در مرحله پیش دیابت هستند، معمولاً با ورزش و اصلاح تغذیه به راحتی می‌توانند سطح قند خون خود را به حد طبیعی بازگردانند. اما اگر سبک زندگی خویش را اصلاح نکنند، به زودی شاهد بروز دیابت خواهند بود.

تغییر سبک زندگی می‌تواند یک قدم بزرگ به سمت پیشگیری از دیابت باشد. پیشگیری از دیابت درست مثل سالم غذا خوردن، بالا بردن فعالیت بدنی و کاهش اضافه وزن، جزء اصول اولیه است و هیچوقت برای شروع دیر نیست. با ایجاد چند تغییر کوچک در سبک زندگی تان می‌توانید از بروز عوارض جدی دیابت مثل تخریب اعصاب، کلیه‌ها و قلب، جلوگیری کنید.

اصلاح سبک زندگی در پیشگیری از دیابت:

عوامل اصلاح پذیر سبک زندگی برای کاهش قند خون و پیشگیری از صدمات جبران ناپذیر دیابت کنترل نشده:

۱. تغذیه مناسب

- به حداقل رساندن مصرف غذاهای بی‌خاصیت و بلکه مضر: نوشابه، سس مایونز، سوسیس و کالباس، غذای کنسروی و مانده و فریزری، غذاهای حاوی مواد نگهدارنده.
- آرام خوردن غذا، خوب جویدن، پیش از سیری کامل دست از غذا کشیدن، عدم مصرف مایعات همراه غذا و تا یک ساعت بعد از آن، اندکی پیاده روی آرام بعد از غذا.

- در میزان قند مواد غذایی مختلف، تصوّرات نادرستی در بین مردم وجود دارد. باید بدانید که مواد غذایی در ۶ گروه اصلی طبقه بندی می شوند: نان و غلات، میوه ها، سبزی ها، گوشت ها و جانشین های آن، شیر و لبنیات، چربی ها.

- انرژی مورد نیاز روزانه ما از طریق ۳ ماده غذایی کربوهیدرات ها، پروتئین ها و چربی ها تأمین می شود. تنظیم دریافت انرژی (یعنی به اندازه نیاز دریافت کردن نه بیش از حد) در درمان و کنترل دیابت مهم تر و مؤثرتر از کاهش دریافت خودسرانه قند است.

- کربوهیدرات ها یا قندها به دو دسته ساده و پیچیده تقسیم می شوند. قند خون بعد از مصرف کربوهیدرات های ساده به سرعت افزایش یافته و در عین حال سریعاً نیز افت می کند. اما سرعت جذب کربوهیدرات های پیچیده، پروتئین ها و چربی ها کندتر است و در نتیجه قند خون با سرعت ملایم تری افزایش می یابد و مدت نسبتاً طولانی تری بالا می ماند. فرد دیابتی باید در رژیم غذایی خود، قندهای پیچیده را جایگزین قندهای ساده (مانند قند و شکر، شکلات، کیک ها و شیرینی های تهیه شده از آرد تصفیه شده، نان و برنج سفید و بدون سبوس، سیب زمینی زیاد) کند.

- تغییر الگوی غذایی به سمت دریافت نان سبوسدار، برنج پخته شده همراه سبوس و حتی بیسکویت از نوع سبوسدار توصیه می شود. فرد دیابتی باید یک سبوسدان به همراه داشته باشد و پودر آن را روی غذاهای مصرفی بپاشد و بدین طریق سبوس از بین رفته مواد غذایی در صنعت را جبران کند.

- البته دریافت بیش از حد سبوس نیز توصیه نمی شود. دریافت در حدود یک قاشق مرباخوری در هر وعده کافی است. مصرف زیاد آن باعث بروز نفخ، دل پیچه، اسهال و نیز تداخل در جذب ریزمغذی هایی مانند آهن، منیزیم و کلسیم می گردد.

- بیشترین میزان کربوهیدرات مصرفی (که قند خون را بالا می برد) در همین گروه نان و غلات وجود دارد و بنابراین کنترل مصرف آن ها ضروری است.

- پختن برنج با سبزیجات و حبوبات هم به تکمیل پروتئین مصرفی و هم به تنظیم قند خون کمک می کند.

- سبزی ها به دو گروه سبزی های نشاسته ای و غیر نشاسته ای تقسیم می شوند. سبزی های غیر نشاسته ای محدودیت ندارند؛ چون قند بسیار جزئی داشته و در عوض حاوی فیبرند که به کاهش قند خون کمک می کند. مثل سبزی خوردن، کاهو، کرفس، اسفناج و...
- اما در مصرف سبزی های نشاسته ای باید همانند غلات عمل کرد و از مصرف بیش از حد آن ها پرهیز کرد. مانند سیب زمینی.
- تمامی میوه ها قند دارند که البته نوع و میزان آن بسیار متفاوت است. پس اعتدال در مصرف آن ها مفید است و هر میوه باید در فصل خود و بصورت تازه مصرف گردد. همچنین میوه ها و سبزی ها حاوی فیبر، ویتامین ها و املاح فراوانند که برای بدن ضروری بوده و در حفظ سلامتی و نشاط پوست و مو تأثیر گذارند.
- گروه شیر و لبنیات قند نسبتاً کمی دارند که مصرف روزانه آن ها اثر حادّی روی قند خون ندارد و بلکه مصرف به اندازه آن ها به تنظیم قند خون نیز کمک خواهد کرد.
- گروه گوشت و جانشین های آن و نیز چربی ها فاقد قند هستند. اما مدیریت مصرف آن ها در سلامت قلب و عروق و چربی خون (که در افراد دیابتی مهم است) ضروری می باشد. جایگزین کردن گوشت گوسفند، ماهی، بوقلمون و دیگر پرند ها به جای گوشت گاو، گوساله، مرغ و تن ماهی به بهبود سلامت عمومی بدن کمک می کند. استفاده از روغن زیتون و کنجد به جای سایر روغن های نباتی و نیز کاهش کل روغن مصرفی در بهبود اختلالات چربی خون و سایر بیماری های متابولیک مؤثر است.
- از جانشین های گوشت (حاوی پروتئین با کیفیت و آهن و روی) می توان به تخم مرغ، حبوبات و مغزها اشاره کرد. مصرف روزی یک عدد تخم مرغ عسلی بدون روغن توصیه می شود. حبوبات نیز حاوی فیبر بالایی هستند که در کاهش قند خون مؤثر است و در قسمت غلات گفته شد که ترکیب آن ها با غلات مثل لوبیاپلو یا عدسی و نان به تنظیم قند خون کمک می کند. مغزهایی مثل گردو نیز حاوی اسیدهای چرب ضروری بدن بوده که دریافت متعادل آنها نه تنها باعث افزایش چربی خون نمی شود؛ بلکه به کاهش آن نیز کمک می کند. همچنین به تقویت مغز و سلامت استخوان ها منجر می شود.

فعالیت بدنی:

این کار چندین فایده دارد؛ از جمله این که می تواند باعث کاهش وزن، جلوگیری از زیاد شدن بی رویه وزن، کاهش خطر بروز دیابت نوع ۲، عملکرد صحیح دستگاه قلبی عروقی، حفظ نشاط و شادابی، کاهش قند خون و کاهش نیاز به داروها گردد.

همانطوری که در مقدمه ذکر شد، اختلال اصلی در دیابت نوع ۲، مقاومت به انسولین است. انسولین مانند کلید قفل درب سلول هاست. برای این که آذوقه های سلول (یعنی قند، پروتئین و چربی) به داخل آن بروند، نیازمند حضور این کلید قفل (یعنی انسولین) می باشند. حالا یکی از کارهایی که می تواند درب سلول ها را باز کند و از ماندن قند داخل خون (افزایش قند خون) و عوارض متعدد آن پیشگیری کند، فعالیت بدنی است. برای این که عادت کنید، از میزان کم شروع کنید و به تدریج به این حد برسائید: فعالیت هوازی متوسط به میزان حداقل ۳۰ دقیقه و با تکرار ۵ روز در هفته (یعنی ۱۵۰ دقیقه در هفته) یا فعالیت های شدیدتر هوازی به میزان ۳۰ دقیقه و با تکرار حداقل ۳ روز در هفته (یعنی ۹۰ دقیقه در هفته)

- برای افرادی که امکان هست: استفاده از دوچرخه یا پیاده روی به جای اتومبیل و موتور، نرمش منظم صبحگاهی، فعالیت هایی مثل باغبانی و استخر غیر آلوده.
- ورزش های داخل رختخواب و خوابیده جهت افراد با مشکلات مفاصل مثل رکاب زدن به صورت درازکش به پشت.

۳. پرهیز از مصرف الکل و مواد مخدر:

ترک هرچیز ناپسندی که تبدیل به عادت شده است، دشوار بوده و حتی یکبار انجام دادن آن موجب بیماری است. اگر از الکل، سیگار، قلیان یا دیگر موارد استفاده می کنید، به مرور میزان آن را کم کنید و سپس قطع کنید.

۴. استفاده از هوای مناسب:

تهویه مناسب محل کار و زندگی، قرار گرفتن در معرض آفتاب مستقیم، رفتن به محیط هایی

با هوای تمیز مثل باغ، جنگل، کنار رودخانه یا پارک و استشمام هوای پاکیزه و پراکسیژن در بهبود عملکرد اندام های حیاتی بدن مانند قلب، کبد و مغز و در نتیجه حفظ شادابی و آرامش روانی تأثیرگذار است.

۵. اصلاح خواب و بیداری:

خواب به میزان کافی و با کیفیت مناسب در حفظ سلامتی و رفع بیماری مؤثر می باشد. حداقل ۶ ساعت خواب شبانه (بهترین زمان خواب از ساعت ۱۰ شب تا ۴ صبح می باشد) و در نتیجه بیداری صبح زود و اندکی استراحت میانه روز (در ساعت منتهی به ظهر) در بهبود هضم و جذب غذا و در نتیجه تنظیم قند خون و هورمون های بدن کمک شایانی می کند.

۶. دفع کافی و صحیح مواد زائد از بدن:

مواد زائد انباشته شده در بدن که از اضافات هضم های چهارگانه، آلودگی هوا، سموم کشاورزی، مواد نگهدارنده، داروهای شیمیایی و... ایجاد می شوند؛ باید از طریق دفع مدفوع، ادرار، تعریق، مو، ناخن و راههای دیگر از بدن خارج شوند. در غیر این صورت باعث فرسایش اندام های بدن مثل کبد و کلیه شده و بر شدت بیماری می افزایند. از باب نمونه برای رفع یبوست می توان این اقدامات را اجرا کرد: پیاده روی، حرکت دوچرخه زدن با پاها بصورت درازکش، مالش روغن زیتون بر روی شکم، مصرف روغن زیتون شب پیش از خواب و آب جوش صبح ناشتا، انجیر و آلوئ خیسانده در آب ناشتا، سبزی و میوه تازه فصل در بین وعده ها.

۷. آرامش روحی و روانی:

آرامش روحی روانی می تواند استرس، اضطراب و افسردگی را از بین برده و از طریق افزایش قدرت ایمنی بدن به دفع بیماری ها از جمله دیابت کمک کند.

۸. محافظت از کبد و کلیه ها (دو عضو حیاتی در دیابت):

پرهیز از درهم خوری و خوردن غذاهای متنوع در یک وعده، خوردن غذای جدید قبل از

هضم شدن غذای قبلی، نوشیدن آب سرد ناشتا و بعد از حمام و مداومت بر خوردن غذاهای غلیظ و دیرهضم مثل گوشت گاو، سوسیس و کالباس، جگر و قلوه، پاچه و نان و برنج بدون سبوس.

همچنین ماساژ مناسب و ملایم کمر و ناحیه کبد و کلیه ها با روغن های مناسب مزاج فرد در تقویت این دو عضو کمک کننده است.

چه زمانی به پزشک مراجعه کنید؟

اگر سنتان بالاتر از ۴۵ سال است و وزن طبیعی دارید، از پزشکتان بپرسید که لازم است تست دیابت انجام دهید یا خیر. انجمن دیابت در موارد زیر آزمایش قند خون را توصیه می کند:

بالاتر از ۴۵ سال

کمتر از ۴۵ سال و اضافه وزن را در کنار یک یا دو مورد عامل خطرزای دیگر برای دیابت نوع ۲ داشته باشید.

سبک زندگی نشسته و ساکن یا سابقه خانوادگی دیابت داشته باشید