

## آموزش‌های پیشگیرانه در مورد دیابت

دیابت از جمله عارضه‌هایی است که امروز در دنیا شیوع بالایی دارد. تقریباً تمام افراد تا حدودی ریسک ابتلا به دیابت از نوع ۱ و ۲ را دارند. دیابت در صورتی که تبدیل به یک عارضه مزمن و کنترل نشده شود، می‌تواند بیمار را درگیر مشکلات بی‌شمار همچون عارضه‌های قلبی و کبدی کند. تغییر سبک زندگی اولین توصیه متخصصین برای پیشگیری از دیابت است.

### روش‌های پیشگیری از دیابت

پیشگیری همیشه یک روش موثر برای این است که خود را از خطرها در امان نگهداریم و درگیر عارضه‌ها و اختلالات متعدد نشویم. در مقابل دیابت نیز می‌توانیم چنین رفتاری داشته باشیم و تا حدود زیادی مطمئن باشیم که مبتلا به دیابت نوع ۲ نمی‌شویم. اگر هم‌اکنون یک یا چند ریسک فاکتور ابتلا به دیابت نوع ۲ را دارید بهتر است، نسبت به کنترل آن اقدام کنید.

اگر اضافه وزن دارید، وزن‌تان را با **تغذیه سالم** و **ورزش** کاهش دهید. در صورتی که چربی خونتان بالاست، چربی LDL و تری گلیسیرید را با رعایت دستورالعمل‌های پزشکی کاهش دهید. همچنین اگر سابقه خانوادگی ابتلا به دیابت دارید و در معرض ابتلا به دیابت نوع ۲ قرار دارید، حتماً مراقبت از سطح قند خون را جدی بگیرید و در فواصل زمانی معین جهت انجام غربالگری اقدام کنید.



### دیابت نوع ۱

زمانی که فرد درگیر عارضه دیابت نوع یک می‌شود، پانکراس به قدر کافی انسولین تولید نمی‌کند و یا اینکه به‌طور کامل این روند را متوقف می‌کند. انسولین به قند خون کمک می‌کند تا برای استفاده به عنوان انرژی وارد سلول‌های بدن شما شود. زمانی که قند خون بیش از حدود نرمال افزایش پیدا می‌کند، نشانه‌ها و عوارض مختلفی ظاهر می‌شوند. خوب است بدانید که زمانی به دیابت نوع

دیابت نوجوانان گفته می‌شود. دلیل نام‌گذاری این عارضه به دیابت نوجوانان این بود که اغلب رده سنی کودک، نوجوان و بزرگسالان جوان را به خود درگیر می‌کند؛ اما این گفته به معنای مصونیت سالمندان و میانسالان نیست.

## شیوع دیابت نوع ۱ در مقایسه با دیابت نوع ۲

به لحاظ شیوع، دیابت نوع ۱ آمار کمتری را نسبت به دیابت نوع ۲ به خود اختصاص می‌دهد. در حقیقت تنها حدوداً ۵ تا ۱۰ درصد مبتلایان به دیابت، درگیر دیابت نوع ۱ هستند. هنوز مشخص نیست که چگونه می‌توان از ابتلا به دیابت نوع ۱ جلوگیری کرد، اما درمان آن امکان‌پذیر است. کنترل قند خون، انجام معاینات منظم سلامت، داشتن یک سبک زندگی سالم و اجرای دستورالعمل‌های پزشک در درمان دیابت نوع ۱ فوق‌العاده تأثیرگذار است.

## پیشگیری از دیابت نوع ۱

برای پیشگیری از دیابت نوع ۱ در هر رده سنی پزشکان متخصص توصیه می‌کنند از چهار اصل پیروی کنید. در طول هفته چند روز به مدت حداقل ۳۰ دقیقه ورزش کنید، مصرف غذاها و نوشیدنی‌های حاوی قند را محدود کنید. سعی کنید عادات غلط را از سبک زندگی خود حذف کنید. انجام غربالگری‌های دوره‌ای قند خون را جدی بگیرید.

اگر در خانواده سابقه دیابت نوع ۱ دارید، در خصوص مدیریت قند خون خود جدی باشید و اگر قصد بارداری دارید، پیش از بارداری آزمایشات لازم را انجام دهید. اگر فرزندی با ریسک ابتلا به دیابت دارید به او در کنترل قند خون و کاهش شانس ابتلا به دیابت نوع ۱ کمک کنید.

## پیشگیری از دیابت نوع ۲

اگر ریسک ابتلا به دیابت نوع ۲ را دارید، بهتر است به این توصیه‌های پیشگیرانه عمل کنید:

### • کاهش وزن

کاهش وزن و یا کنترل وزن ایده‌آل یکی از موثرترین اعمال برای پیشگیری از به دیابت نوع ۲ به شمار می‌رود. جالب است بدانید که افراد مستعد به دیابت نوع ۲ تنها با کاهش ۷ درصد از اضافه وزن خود از طریق رژیم غذایی سالم و تمرینات ورزشی می‌توانند تا ۶۰ درصد ریسک ابتلا به دیابت را کاهش دهند.

به افرادی که درگیر به وضعیت پیش دیابت هستند، توصیه می‌شود با کاهش وزن آهسته و پیوسته از سرعت گرفتن این وضعیت جلوگیری کنند. همچنین با کاهش وزن فرد می‌تواند ضمن کاهش ریسک بروز دیابت از مزایای دیگر آن یعنی تناسب اندام، زیبایی، تقویت عملکرد اندام و تندرستی بهره‌مند شود.

### • فعالیت بدنی را افزایش دهید

با افزایش فعالیت بدنی می‌توانید از فواید متعدد آن همچون کاهش وزن، کنترل قند خون و افزایش حساسیت به انسولین بهره‌مند شوید. بهترین ورزش‌ها برای کاهش وزن و کنترل قند خون ورزش‌های هوازی، مقاومتی و یوگا هستند.

## پیشگیری از دیابت در کودکان

برای پیشگیری از دیابت در کودکان راه حل قطعی وجود ندارد، اما مسلماً آموزش کودک برای داشتن یک سبک زندگی سالم، تشویق او به فعالیت بدنی و اجتناب از مصرف فرآورده‌های قندی در پیشگیری از ابتلای او به این عارضه تأثیرگذار خواهد بود. همچنین خودتان می‌توانید با اجتناب از تهیه محصولات غذایی که حاوی آرد سفید و شکر هستند، ریسک ابتلای فرزندتان به دیابت را کاهش دهید.

در صورتی که فرزند شما مبتلا به دیابت نوع ۱ است و در سنین خردسالی به سر می‌برد، مراقبت‌های روزانه دیابت کاری ضروری است که شما باید انجام دهید. برایش غذاهای سالم تهیه کنید، تزریق انسولین و مراقبت درمانی او را جدی بگیرید. همواره با ارائه‌دهنده مراقبت‌های بهداشتی فرزندتان در تماس باشید و از دستورالعمل‌های او پیروی کنید. با رعایت موارد زیر کودک شما تا حدود زیادی از خطر ابتلا به دیابت نوع ۱ و ۲ در امان خواهد بود:

- او را به ورزش کردن تشویق کنید
- رژیم غذایی سالمی برای او تهیه کنید
- تشویقش کنید وزن سالم خود را حفظ کند
- قند خون کودک را کنترل کنید

### پیشگیری از دیابت در نوجوانان

پیشگیری از دیابت در نوجوانان نیز همانند کودکان است. در صورتی که فرزند نوجوانی دارید که شانس ابتلا به دیابت نوع ۱ و ۲ را دارد، حتماً برای جلوگیری از بروز عارضه او را تشویق به رعایت موارد یادشده کنید.

نوجوانان به مراتب نسبت به کودکان در یادگیری و پیروی از یک سبک زندگی سالم از خود عملکرد مثبت تری نشان می دهند. همچنین والدین می توانند در منزل با تغییر کلی عادات تغذیه ای خانواده به فرزند نوجوان خود در کنترل قند خون کمک کنند. رعایت یک رژیم غذایی سالم، ورزش کردن و حفظ وزن در محدوده نرمال بهترین اقدامات پیشگیرانه از بروز دیابت در نوجوانان به شمار می روند.

### تغذیه برای پیشگیری از دیابت

تغذیه شاید یکی از مهمترین و موثرترین روش های حال حاضر برای پیشگیری از ابتلا به دیابت باشد. افراد از هر رده سنی می توانند با یک استراتژی ساده تغذیه ای غذاهای سالم میل کنند، به اندازه غذا بخورند و کاهش وزن و کنترل دیابت را همزمان تجربه کنند. در این استراتژی شما باید بشقابتان را به سه بخش تقسیم کنید.

یکدوم از بشقابتان را با سبزیجات و میوه ها پر کنید. یک چهارم از بشقاب غذا را به غلات کامل اختصاص دهید. یک چهارم دیگر بشقاب غذا را برای غذاهایی که حاوی پروتئین، ماهی، گوشت بدون چربی و حبوبات هستند اختصاص دهید.



### برای پیشگیری از دیابت چه کنیم؟

داشتن یک سبک زندگی سلامت و اجتناب از محرکها و عوامل ابتلا به دیابت از موثرترین کارهایی است که شما می توانید برای پیشگیری از دیابت انجام دهید. اما شما مبتلا به پیش دیابت هستید و این وضعیت توسط پزشک تشخیص داده شده، با تغییر عادات نادرست همچون حذف مواد غذایی مضر می توانید بروز عارضه را به تأخیر بیندازید و یا اینکه از ابتلا به آن جلوگیری کنید.

در ابتدا ممکن است ایجاد چند تغییر و ترک برخی عادات برای شما دشوار باشند، اما یادتان باشد که این کار از ایجاد اثرات جدی دیابت در آینده جلوگیری می‌کند. از جمله آسیب‌های جدی یا عوارض دیابت می‌توان به موارد زیر اشاره نمود:

- ابتلا به آسیب‌های عصبی و نوروپاتی دیابتی
- آسیب کلیه و نارسایی کلیه
- ابتلا به بیماری‌های قلبی
- ابتلا به کبد چرب

#### • مصرف غذاهای سالم

بیشتر از غذاهای حاوی فیبر استفاده کنید. **گوجه‌فرنگی، سبزیجات غیر نشاسته‌ای مانند کلم بروکلی و گل کلم و همچنین فلفل** برای شما مفید هستند. **جو سبوس‌دار، لوبیا، نخود، عدس، کینوا و نان سبوس‌دار** از جمله دیگر مواد غذایی هستند که شما می‌توانید میل کنید. این مواد غذایی به کاهش جذب قندها و کاهش سطح قند خون کمک می‌کنند. سلامت قلبتان با مصرف غذاهای حاوی فیبر تضمین می‌شود و از التهاب و فشار خون در امان می‌ماند. مواد غذایی سرشار از فیبر می‌توانند به شما در سیر ماندن کمک کنند و انرژی شما را افزایش دهند.

#### • چربی‌های سالم بخورید

چربی‌های سالم بخورید و آن‌ها را جایگزین چربی‌های اشباع کنید. انواع غذاهایی که حاوی چربی‌های غیراشباع باشند، برای شما مفید هستند. آن‌ها می‌توانند سطح HDL خون را افزایش دهند و سلامت قلب و عروق را بهبود ببخشند. روغن زیتون، آفتابگردان، کانولا و پنبه دانه از جمله روغن‌های سالم هستند که شما می‌توانید مصرف کنید. **بادامزمینی، بذر کتان، تخم کدو، ماهی‌های چرب همچون سالمون، ساردین، ماهی تن، ماهی کاد و ماهی خال‌مخالی** از جمله منابع چربی سالم هستند.

فقط کافی است غذاهای سالم را به بشقاب غذایتان اضافه کنید و در عوض مواد غذایی مضر را حذف کنید. **میوه و سبزیجات غیرنشاسته‌ای مصرف کنید. حبوبات، گوشت و مرغ بدون چربی بخورید، ماهی‌های چرب را وارد برنامه غذایی‌تان کنید و مصرف غلات کامل را فراموش نکنید.**

#### برای پیشگیری از زخم پای دیابتی نکات زیر را رعایت کنید:

- هر روز پاهایتان را چک کنید
- پوست پا را بررسی کنید و مطمئن شوید که تورم، کبودی و خراش ندارد
- هرگز پابرهنه راه نروید
- کفشی متناسب با سایز پا بپوشید
- اگر علائم مشکوک مرتبط با زخم پای دیابتی مشاهده می‌کنید، به پزشکتان مراجعه کنید

#### پیشگیری از دیابت ارثی

برای اینکه ریسک ابتلا به دیابت ارثی را کاهش دهیم، نیاز به انجام دستورالعمل‌های عجیب و غریب نیست. تنها با رعایت نکاتی که اشاره می‌کنیم تا حدود زیادی می‌توانید از ابتلا به دیابت ارثی پیشگیری کنید:

- دخانیات را کاملاً حذف کنید
- هر روز یا چند روز در هفته ورزش کنید
- کربوهیدرات مصرفی را کاهش دهید

- کمی از وعده غذایی خود کم کنید
- کاهش وزن را شروع کنید
- در طول روز به اندازه کافی آب بنوشید
- مصرف نوشیدنی‌های شیرینی را ترک کنید
- مصرف غذاهای فرآوری شده را محدود کنید
- زیاد یک جا نشینید و سعی کنید فعال باشید
- فیبرهای سالم را وارد برنامه غذایی‌تان کنید
- سطح ویتامین D را کنترل کنید
- قهوه و چای بنوشید

واحد آموزش سلامت مرکز آموزشی و درمانی سیدالشهدا