



معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی تبریز

پیشگیری از ابتلا به بیماری دیابت



پیشگیری از دیابت: آگاهی، اقدام و زندگی سالم

دیابت یکی از شایع‌ترین بیماری‌های مزمن در سراسر جهان است که تأثیر قابل توجهی بر سلامتی و کیفیت زندگی افراد می‌گذارد. دیابت زمانی ایجاد می‌شود که بدن نتواند به درستی از قند خون (گلوکز) استفاده کند که این امر می‌تواند منجر به عوارض جدی سلامتی شود. خوشبختانه دیابت نوع ۲ که ۹۰-۹۵٪ موارد دیابت را تشکیل می‌دهد، قابل پیشگیری است.

انواع دیابت و عوامل خطر

دیابت نوع ۱: یک بیماری خودایمنی که معمولاً در کودکی یا نوجوانی ایجاد می‌شود و بدن تولید انسولین را متوقف می‌کند.

دیابت نوع ۲: شایع‌ترین نوع دیابت که معمولاً در بزرگسالان ایجاد می‌شود و با مقاومت به انسولین مرتبط است.

دیابت بارداری: دیابتی که در دوران بارداری ایجاد می‌شود و معمولاً پس از زایمان برطرف می‌شود.

عوامل خطر غیر قابل تغییر:

سابقه خانوادگی: وجود دیابت در والدین یا خواهر و برادر خطر را افزایش می‌دهد.

سن: خطر با افزایش سن به ویژه پس از ۴۵ سالگی افزایش می‌یابد.

نژاد و قومیت: برخی گروه‌های نژادی خطر بیشتری دارند.

سابقه دیابت بارداری: زنان با سابقه دیابت بارداری خطر بیشتری برای ابتلا به دیابت نوع ۲ دارند.

عوامل خطر قابل تغییر:

چاقی و اضافه وزن به ویژه چربی شکمی، فعالیت بدنی ناکافی، رژیم غذایی ناسالم، سیگار کشیدن و مصرف الکل، فشار خون و کلسترول بالا.

استراتژی‌های پیشگیری از دیابت

۱. **تغذیه سالم و متعادل:** تغذیه مناسب نقش اساسی در پیشگیری از دیابت دارد. یک رژیم غذایی متعادل می‌تواند به کنترل وزن و حفظ سطح قند خون طبیعی کمک کند.

توصیه‌های غذایی برای پیشگیری از دیابت:

مصرف کربوهیدرات‌های پیچیده: انتخاب غلات کامل مانند برنج قهوه‌ای، نان سبوس‌دار و جو دوسر به جای کربوهیدرات‌های ساده

افزایش مصرف میوه و سبزیجات: مصرف حداقل ۵ وعده میوه و سبزیجات تازه در روز

پروتئین‌های سالم: استفاده از منابع پروتئینی مانند گوشت بدون چربی، ماهی، تخم‌مرغ، حبوبات و لبنیات کم‌چرب

چربی‌های سالم: مصرف چربی‌های غیراشباع مانند روغن زیتون، آووکادو و مغزها

کاهش قندهای اضافه: محدود کردن مصرف نوشابه، شیرینی‌ها و غذاهای فرآوری شده

نوشیدن آب کافی: انتخاب آب یا نوشیدنی‌های بدون قند به جای نوشابه‌ها و آبمیوه‌های شیرین

۲. فعالیت بدنی منظم

فعالیت بدنی منظم به بهبود حساسیت به انسولین، کنترل وزن و کاهش خطر دیابت کمک می‌کند.

توصیه‌های فعالیت بدنی:

حداقل ۱۵۰ دقیقه فعالیت هوازی متوسط در هفته مانند پیاده‌روی سریع، دوچرخه‌سواری یا شنا

تمرینات قدرتی: حداقل دو بار در هفته برای افزایش توده عضلانی و بهبود متابولیسم

فعالیت روزانه: افزایش فعالیت‌های روزمره مانند استفاده از پله به جای آسانسور، پیاده‌روی برای مسافت‌های کوتاه

۳. کنترل و مدیریت وزن

حفظ وزن سالم یکی از مؤثرترین راه‌ها برای پیشگیری از دیابت نوع ۲ است.

راهکارهای مدیریت وزن:

تعیین هدف واقع‌بینانه: کاهش ۵-۷٪ از وزن بدن می‌تواند خطر دیابت را به میزان قابل توجهی کاهش دهد

پیروی از رژیم غذایی متعادل: کنترل کالری دریافتی و توجه به اندازه وعده‌ها

پایش منظم وزن: وزن‌کشی منظم برای پیگیری پیشرفت

نظارت بر نشانگرهای سلامتی می‌تواند به شناسایی زودهنگام عوامل خطر کمک کند.

پارامترهای مهم برای پایش:

قند خون ناشتا: اندازه‌گیری منظم به ویژه برای افراد پرخطر

فشار خون: حفظ فشار خون در محدوده طبیعی (کمتر از ۱۳۰/۸۰ mmHg)

کلسترول و تری گلیسیرید: پایش سطح چربی‌های خون

دور کمر: اندازه‌گیری منظم دور کمر (هدف: کمتر از ۸۸ سانتی‌متر برای زنان و ۱۰۲ سانتی‌متر برای مردان)

پیشگیری از دیابت در گروه‌های ویژه

پیشگیری از دیابت در کودکان و نوجوانان:

ترویج عادات غذایی سالم: کاهش مصرف نوشابه، دسرها و غذاهای فرآوری شده

تشویق به فعالیت بدنی: حداقل ۱ ساعت فعالیت بدنی روزانه

محدود کردن زمان استفاده از وسایل الکترونیکی: تشویق به بازی‌های فعال و ورزش

آموزش و افزایش آگاهی: آموزش کودکان درباره اهمیت تغذیه سالم و فعالیت بدنی

پیشگیری از دیابت بارداری

حفظ وزن سالم قبل و از بارداری، رژیم غذایی متعادل و مغذی، فعالیت بدنی مناسب با تأیید پزشک، پایش منظم قند خون در دوران بارداری، پیشگیری از دیابت در افراد با سابقه خانوادگی، اطلاع از سابقه دیابت در خانواده، انجام آزمایش‌های دوره‌ای برای شناسایی زودهنگام، پیروی از سبک زندگی سالم.