



دانشگاه علوم پزشکی سمنان

بیمارستان ولایت دامغان

## راههای پیشگیری از ابتلا به دیابت:



**دیابت** یک بیماری مزمن است که میلیون ها نفر در سراسر جهان را تحت تاثیر قرار می دهد. موارد غیر کنترل شده می تواند باعث کوری، نارسایی کلیه، بیماری قلبی و سایر شرایط جدی شود. قبل از اینکه دیابت تشخیص داده شود، دوره ای است که میزان قند خون بالا است ولی به اندازه کافی برای تشخیص دیابت کافی نیست. این به عنوان پیش دیابت شناخته شده است.

اگر چه عوامل خاصی وجود ندارد که شما نمی توانید تغییر دهید مانند ژن ها، سن یا رفتارهای گذشته بسیاری از اقداماتی که می توانید برای کاهش خطر ابتلا به دیابت انجام دهید وجود دارد.

**در اینجا 10 راه برای پیشگیری از ابتلا به دیابت وجود دارد.**



# در افراد مبتلا به دیابت، سلولهای بدن به اثر انسولین مقاوم هستند بنابراین شکر به مقدار زیاد در خون باقی می ماند

## 1- شکر و کربوهیدرات های تصفیه شده را از رژیم غذایی خود قطع کنید

خوردن غذاهای شیرین و کربوهیدرات های تصفیه شده می تواند افراد مبتلا به خطر را در مسیر پیشرفت برای توسعه دیابت قرار دهد.

بدن شما به سرعت این مواد غذایی را به مولکول های شکر کوچک تبدیل می کند که به جریان خون شما جذب می شوند.

افزایش قند خون، پانکراس شما را تحریک می کند تا انسولین تولید کند، هورمونی که قند را از جریان خون و سلول های بدن شما خارج می کند.

در افراد مبتلا به دیابت، سلول های بدن به اثر انسولین مقاوم هستند، بنابراین شکر به مقدار زیاد در خون باقی می ماند. برای جبران، پانکراس انسولین بیشتری تولید می کند و قصد دارد قند خون را به سطح سالم برساند.

با گذشت زمان، این می تواند منجر به افزایش قند خون و سطح انسولین شود، تا زمانی که وضعیت در نهایت به دیابت نوع ۲ تبدیل شود.

## 2- به طور منظم ورزش کنید

انجام فعالیت بدنی منظم ممکن است به جلوگیری از دیابت کمک کند.

ورزش، حساسیت انسولین سلول های شما را افزایش می دهد. بنابراین، هنگامی که ورزش می کنید، انسولین کمتری برای کنترل قند خونتان لازم است.

یک مطالعه در افراد مبتلا به دیابت حاکی از آن است که تمرین شدید با شدت بالا باعث افزایش حساسیت به انسولین ۵۱٪ و تمرین شدید آن ۸۵٪ شد. با این حال، این اثر تنها در روز تمرین رخ داده است.

بسیاری از انواع فعالیت بدنی برای کاهش مقاومت به انسولین و قند خون در بزرگسالان مبتلا به اضافه وزن، چاق و پیش دیابت اثبات شده است. این شامل تمرین هوازی، تمرینات با شدت شدید و آموزش قدرت است.

به نظر می رسد که کار بیشتر نشان دهنده بهبود در پاسخ و عملکرد انسولین است. یک مطالعه در افراد مبتلا به دیابت حاکی از آن بود که برای دستیابی به این مزایا بیش از ۲۰۰۰ کالری در هر هفته برای ورزش استفاده می شود.

بنابراین، بهتر است که فعالیت بدنی را که شما لذت می برید انتخاب کنید، می توانید به طور منظم شرکت کنید و احساس کنید که می توانید در طولانی مدت با آن روبرو شوید.

مطالعات بسیاری نشان داده اند که ارتباط بین مصرف شکر یا کربوهیدرات های تصفیه شده و خطر ابتلا به دیابت وجود دارد. علاوه بر این، جایگزین کردن آن ها با غذاهایی که کمتر از قند خون تاثیر می گذارند ممکن است خطر ابتلا به سرطان شما را کاهش دهد.



### 3- نوشیدن آب به عنوان نوشیدنی اولیه آب، طبیعی ترین نوشیدنی است که می توانید بنوشید.

با این وجود، بیشتر زمان نوشیدن آب به شما کمک می کند از نوشیدنی هایی که حاوی قند بالا، مواد نگهدارنده و سایر مواد مشکوک هستند اجتناب کنید.

نوشیدنی های شکر دار مانند نوشابه با افزایش خطر ابتلا به دیابت نوع 2 و دیابت بالغ بر خود ایمنی بالغ (LADA) مرتبط است.

LADA نوعی از دیابت نوع 1 است که در افراد بالای 18 سال رخ می دهد. بر خلاف علائم حاد **دیابت نوع 1** در دوران کودکی، LADA به آرامی پیشرفت می کند یکی از مطالعات مشاهده شده در مورد خطر ابتلا به دیابت در بین ۲۸۰۰ نفر است.

افرادی که بیش از دو وعده نوشیدنی شکر شیرین مصرف کردند روزانه 99٪ افزایش خطر ابتلا به LADA و افزایش خطر ابتلا به دیابت نوع 2 را افزایش داد.

محققان یک مطالعه در مورد اثرات نوشیدنی های شیرین در دیابت بیان می کنند که نه نوشیدنی های شیرین شده مصنوعی و نه آب میوه، نوشیدنی های خوب برای پیشگیری از دیابت نیستند.

در مقابل، آب مصرفی ممکن است منافع را فراهم کند. برخی مطالعات نشان داده اند که افزایش مصرف آب ممکن است منجر به بهبود قند خون و پاسخ انسولین شود.

یک مطالعه ۲۴ هفته ای نشان داد که بزرگسالانی که اضافه وزن داشتند، در حالی که برنامه کاهش وزن را با آب جایگزین کردند، با کاهش میزان مقاومت به انسولین و کاهش قند خون ناشتا و سطح انسولین مواجه شدند.



#### 4- از دست دادن وزن اگر اضافه وزن داشته یا چاق هستید

اگر چه هر کسی که دیابت نوع ۲ دارد مبتلا به اضافه وزن یا چاقی نیست، اکثریت آنها هستند.

علاوه بر این، افرادی که مبتلا به دیابت هستند، تمایل دارند وزن بیش از حد خود را در قسمت اعصاب و اعضای بدنشان مانند کبد حمل کنند. این به عنوان چربی احشایی شناخته شده است.

چربی احشایی بیش از حد باعث التهاب و مقاومت به انسولین می شود که خطر ابتلا به دیابت را افزایش می دهد.

گرچه حتی از دست دادن مقدار کمی از وزن می تواند به کاهش این خطر کمک کند، مطالعات نشان می دهد.

یکی از مطالعات بیش از ۱۰۰۰ فرد مبتلا به دیابت حاکی از آن است که برای هر کیلوگرم (۲/۲ پوند) وزن شرکت کنندگان از دست رفته، خطر ابتلا به دیابت آنها ۱۶٪ کاهش یافته است، تا حداکثر کاهش ۹۶٪

بسیاری از گزینه های سالم برای از دست دادن وزن وجود دارد، از جمله رژیم های کم کربوهیدرات، مدیترانه ای، پائولو و گیاه خواری. با این حال، انتخاب یک راه غذا خوردن شما می تواند با بلند مدت باقی بماند، کلید کمک به کاهش وزن شما است.

یک مطالعه نشان داد افرادی که چاق هستند و میزان قند خون و انسولین آنها بعد از از دست دادن وزن افزایش می یابد این مقادیر پس از به دست آوردن تمام یا بخشی از وزن آنها کاهش یافته است.

#### 5- ترک سیگار

سیگار کشیدن باعث ایجاد بسیاری از بیماری های جدی سلامت، از جمله بیماری های قلبی، آمفیوزم و سرطان ریه، پستان، پروستات و دستگاه گوارش می شود.

همچنین نشان می دهد که قرار گرفتن در معرض دود سیگار میزان ابتلا به دیابت را افزایش می دهد. ثابت شده است که **ترک سیگار** در طول زمان، باعث کاهش علائم دیابت می شود.

در تجزیه و تحلیل مطالعات متعدد در مجموع بیش از یک میلیون نفر، سیگار کشیدن به میزان ۴۴٪ در افراد سیگاری و ۶۱٪ در افرادی که بیش از ۲۰ سیگار روزانه سیگار می کشند افزایش می یابد.

یک مطالعه به دنبال ریسک ابتلا به دیابت در میان مردان سیگاری پس از ترک آنها بود. پس از پنج سال، خطر آنها به میزان ۱۳ درصد کاهش یافت و پس از ۲۰ سال، آنها با افرادی که هرگز سیگار نکشیدند خطر مشابهی داشتند.



محققان اظهار داشتند که با وجود اینکه بسیاری از مردان پس از ترک سیگار وزن خود را از دست دادند، پس از چندین سال بدون سیگار، خطر ابتلا به دیابت آنها کمتر از زمانی بود که سیگار می کشیدند.

## 6- 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

### 7- خوردن رژیم غذایی با فیبر بالا

مقدار زیادی فیبر برای سلامت روده و مدیریت وزن مفید است.

مطالعات در افراد چاق، سالخورده و دارای پیش دیابت نشان داده است که این امر به حفظ سطح قند خون و انسولین کمک می‌کند.

فیبر را می‌توان به دو دسته گسترده تقسیم کرد: محلول و نامحلول است. فیبر محلول در آب جذب می‌کند، در حالی که فیبر نامحلول ندارد.

در دستگاه گوارش، فیبر محلول و آب یک ژل ایجاد می‌کند که میزان مصرف مواد غذایی را کاهش می‌دهد. این منجر به افزایش تدریجی سطح قند خون می‌شود.

با این حال، فیبر نامحلول نیز به کاهش سطح قند خون و کاهش خطر ابتلا به دیابت مرتبط است، اگرچه دقیقاً چگونگی عملکرد آن مشخص نیست.

## 8- بهینه سازی سطح ویتامین D

ویتامین D برای کنترل قند خون مهم است.

در واقع مطالعات نشان داده است افرادی که ویتامین D کافی ندارند یا سطح خونشان کم است خطر بیشتری برای انواع دیابت دارند.

اکثر سازمان های بهداشتی توصیه می کنند که میزان ویتامین D را حداقل 30 نانوگرم در میلی لیتر حفظ کنند.

یک مطالعه نشان داد افرادی که دارای بالاترین سطح خون در ویتامین D هستند، 43 درصد کمتر از دیابتی های نوع 2 نسبت به افرادی که دارای پایین ترین سطح خون هستند.

یکی دیگر از مطالعات مشاهده شده به بچه های فنلاندی رسید که مکمل های حاوی مقادیر کافی ویتامین D را دریافت کردند.

کودکان مبتلا به مکمل های ویتامین D خطر ابتلا به دیابت نوع 1 را 78 درصد پایین تر از کودکان دریافت کرد که کمتر از مقدار توصیه شده از ویتامین D مصرف می کردند

مطالعات کنترل شده نشان داده است که وقتی افرادی که کمبود ویتامین D دارند، عملکرد سلول های تولید کننده انسولین آنها بهبود می یابد، سطح قند خون آنها نرمال می شود و خطر ابتلا به دیابت به طور قابل توجهی کاهش می یابد.

منابع غذایی خوب ویتامین D عبارتند از ماهی چرب و روغن ماهی. علاوه بر این، قرار گرفتن در معرض آفتاب می تواند سطح ویتامین D را در خون افزایش دهد.



## 9- از مصرف غذاهای فرآوری شده خود بکاهید

یک گام روشن برای بهبود سلامت شما این است که مصرف خود را از غذاهای فرآوری شده به حداقل برسانید.

آنها با انواع مشکلات بهداشتی، از جمله بیماری های قلبی، چاقی و دیابت ارتباط دارند.

مطالعات نشان می دهد که جایگزین مواد غذایی بسته بندی شده با روغن های گیاهی، دانه های تصفیه شده و مواد افزودنی ممکن است به کاهش خطر ابتلا به دیابت کمک کند

این ممکن است تا حدی ناشی از اثرات محافظتی غذاهای دانه کل مانند آجیل، سبزیجات، میوه ها و سایر غذاهای گیاهی باشد.

یک مطالعه نشان داد که رژیم های با کیفیت پایین که در غذاهای فرآوری شده بالا بودند، خطر ابتلا به دیابت را ۳۰٪ افزایش دادند. با این حال، مواد غذایی مغزی به کاهش این خطر کمک می کند.



## 10- نوشیدن قهوه یا چای

اگر چه آب باید نوشیدنی اصلی شما باشد، تحقیقات نشان می دهد که قهوه یا چای در رژیم غذایی شما ممکن است به شما در جلوگیری از دیابت کمک کند.

مطالعات گزارش کرده اند که مصرف روزانه قهوه، میزان خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را با ۸ تا ۵۴ درصد کاهش می دهد، و بیشترین تاثیر را در افرادی که بیشترین مصرف را دارند.

بررسی دیگری از مطالعات متعدد که شامل کافئین چای و قهوه نتایج مشابهی را به دست آورد، با بیشترین کاهش خطر در زنان و اضافه وزن مردان.

قهوه و چای دارای آنتی اکسیدان های شناخته شده به عنوان پلی فنول ها هستند که می توانند در برابر دیابت محافظت کنند.

علاوه بر این، چای سبز حاوی ترکیبات آنتی اکسیدانی منحصر به فردی به نام Epigallocatechin Gallate (EGCG) است که نشان می دهد حاوی کاهش قند خون در کبد و افزایش حساسیت به انسولین است.



## نتیجه گیری

شما باید بسیاری از عوامل که دیابت را تحت تاثیر قرار می دهند کنترل کنید.

به جای دیدن پیش دیابت به عنوان یک مرحله پیاپی برای دیابت، ممکن است مفید باشد که آن را به عنوان یک انگیزه برای ایجاد تغییراتی که می تواند به کاهش خطر شما کمک کند، نگاه کنید.

خوردن غذاهای مناسب و اتخاذ رفتارهای شیوه زندگی دیگر که قند خون سالم و انسولین را تقویت می کنند، به شما بهترین شانس را برای اجتناب از دیابت می دهد.

مطالب توسط دکتر محمد حسین مسگرپور تایید شده است جهت آموزش و اطلاع رسانی شما عزیزان جمع آموری شده است. از اینرو توصیه پزشکی تخصصی تلقی نمی شوند و نباید آنها را جایگزین مراجعه به پزشک جهت تشخیص و درمان دانست.

هفته جهانی دیابت گرمی باد

با آروزی سلامتی برای همه بیماران

واحد آموزش سلامت بیمارستان ولایت دامغان

آبان 1401