

چگونه هوای شیرینی خونتان را داشته باشید

نازنین کریم آباده^(۱)، امیر تابشیان^(۲)

(۱) دانشکده پزشکی، واحد نجف آباد، دانشگاه آزاد اسلامی، نجف آباد، ایران

(۲) دانشکده پزشکی، واحد نجف آباد، دانشگاه آزاد اسلامی، نجف آباد، ایران

مقدمه

دیابت یا بیماری قند، بیماری پنهانی است و بی صدا به سراغ آدم می آید؛ اما وقتی می آید زندگی را بر خلاف اسمش تلخ می کند. پیش بینی می شود تا سال ۲۰۲۵ شیوع این بیماری به میزان قابل توجهی افزایش یابد. در کشورهای در حال توسعه تعداد بیماران به ۲۲۸ میلیون نفر خواهد رسید. با توجه به هزینه های هنگفت درمان، شامل هزینه های مستقیم (مراقبت های طبی، داروها، انسولین) و هزینه های غیر مستقیم (بیماری، غیبت، ناتوانی و زمین گیری، بازنشستگی پیش از موعد و یا مرگ زودهنگام) که موجب افت بازدهی و از بین رفتن بهره وری می شود، بهتر است از همین حالا اطلاعاتمان را در خصوص این بیماری بالا ببریم تا خدای ناکرده دچار آن نشویم. در این مقاله سعی شده یافته های جدیدی که در خصوص پیشگیری از این بیماری به دست آمده است را با شما در میان بگذاریم.

تحقیقات نشان داده اصلاح شیوه های زندگی (رژیم غذایی مناسب و افزایش فعالیت و کاهش منطقی وزن)، همراه با یک برنامه ی آموزشی مداوم در یک دوره ی زمانی کاهش قابل توجهی در موارد ابتلا به دیابت داشته است. ضمن اینکه موجب کاهش چاقی، بیماری های قلبی عروقی و حتی برخی از سرطان ها نیز می شود. تأثیر قند و آردهای تصفیه شده، میوه و سبزیجات، فیبر، نوشیدنی های گازدار، پسته، رژیم غذایی مدیترانه ای، اسفناج و مرکبات، قهوه، چربی ها، ماست، جعفری، میوه های ریز، سبزیجات معطر، نوشیدنی های سرد، صبحانه پروتئینه، برنج قهوه ای، سلنیوم، ویتامین D، آجیل ها، سوسیس و کالباس، رژیم های غذایی محدود و زود گذر، و شاخص گلیسمی غذا، فعالیت بدنی، وزن بر میزان قند خون در بسیاری از تحقیقات نشان داده شده است. به طوریکه می توان با اصلاح رژیم غذایی و تغییر در سبک زندگی مخصوصاً در افراد در معرض خطر از ابتلاء به این بیماری جدی و خطرناک پیشگیری نمود.

نتیجه گیری:

تغییر سبک زندگی می تواند یک قدم بزرگ به سمت پیشگیری از دیابت باشد و هیچوقت برای شروع دیر نیست. به سفارش انجمن دیابت آمریکا اندازه گیری قند خون برای کسانی که بالاتر از ۴۵ سال داشته و اضافه وزن دارند. کمتر از ۴۵ سال داشته و اضافه وزن را در کنار یک یا دو مورد عامل خطرزای دیگر برای دیابت نوع ۲ داشته باشند. مثل سبک زندگی نشسته و ساکن یا سابقه خانوادگی دیابت. را توصیه می کند. بنابراین هم اکنون با انجام چند تغییر ساده در شیوه زندگی خود ممکن است بتوانیم خود را از عوارض جدی دیابت مانند تخریب کلیه، اعصاب و قلب در سال های آتی مصون نگه داریم. پس با اهمال و بی توجهی سلامت خود را به مخاطره نیندازیم و از همین امروز تلاش برای حفظ سلامت خود را شروع کنیم.

Diabete ,prevention , Diet : **لغات کلیدی:**

انجمن خیریه دیابت جنان شهرستان نجف آباد

۲۴ آذر ماه ۱۳۹۳

دانشگاه آزاد اسلامی
واحد نجف آباد
دانشکده پزشکی و دندانپزشکی