

## دیابت (Diabet mellitus)

یک اختلال سوخت و سازی (متابولیک) در بدن است. در این بیماری توانایی تولید هورمون انسولین از بین می‌رود یا بدن در برابر انسولین مقاوم شده و بنابراین انسولین تولیدی نمی‌تواند عملکرد طبیعی خود را انجام دهد

### علائم

بی حسی یا سوزش دست و پا/تشنگی و پرنوشی/خستگی زیاد غیر قابل توجیه/پُرادراری/عفونت مکرر لثه، پوست و مثانه/تاری دید/زودرنجی و تحریک پذیری/عدم بهبودی زخم ها.

انواع دیابت:

دیابت نوع 1:

در دیابت نوع 1 که 1-15 درصد کل موارد دیابت را تشکیل می‌دهد، تولید انسولین از پانکراس به علت از بین رفتن سلول‌های سازنده ی انسولین، متوقف می‌شود. به همین دلیل افراد مبتلا به این نوع دیابت باید از بدو تشخیص، انسولین مورد نیاز بدن را به صورت تزریقات روزانه تأمین کنند. به همین دلیل به آن "دیابت وابسته به انسولین" نیز می‌گویند.

دیابت نوع 1 اغلب در سنین زیر 30 سال به وجود می‌آید، لذا به آن "دیابت جوانی" نیز می‌گویند.

دیابت نوع 2:

دیابت نوع 2 بیشتر در بالغین بالای 30 سال و چاق دیده می‌شود که 90-85 درصد کل موارد دیابت را شامل می‌گردد و انسولین تولید شده از پانکراس در این افراد به خوبی عمل نمی‌کند. در واقع یا پانکراس به اندازه ی کافی انسولین ترشح نمی‌کند و یا این که انسولین ترشح شده، به علت وجود مقاومت سلول ها به انسولین مخصوصاً در افراد چاق، فاقد کارایی لازم است.

به این نوع دیابت، "دیابت غیر وابسته به انسولین" یا "دیابت بزرگسالان" نیز می‌گویند

دیابت حاملگی:

دیابت حاملگی به دیابتی گفته می شود که برای اولین بار در طول حاملگی تشخیص داده شود. این نوع دیابت معمولاً گذراست و بعد از اتمام حاملگی بهبود می یابد. خانم های مبتلا به دیابت حاملگی بعداً در معرض خطر ابتلا به دیابت نوع 2 هستند

دیابت با علل متفرقه :

از علل متفرقه ی دیابت می توان به جراحی، داروها (مثل کورتیکواستروئیدها)، سوء تغذیه و عفونت اشاره کرد

5 اصل کنترل دیابت عبارتند از:

آموزش، کنترل روزانه، تغذیه ی صحیح، فعالیت جسمانی و مصرف منظم داروها (قرص یا تزریق انسولین)

تغذیه و رژیم درمانی در بیماری دیابت:

- 1- از انواع نان های سبوس دار و برنج سبوس دار استفاده نمایید.
- 2- از گروه شیر و لبنیات کم چرب استفاده کنید.
- 3- از میوه جات و سبزیجات به میزان کافی در برنامه غذایی خود داشته باشید
- 4- از گروه میوه ها ،میوه هایی همچون طالبی،گرمک،هندوانه،خربزه به میزان حداقل (با توجه به اینکه این میوه ها شاخص گلیسمیک بالایی دارند) استفاده نمایید
- 5- از روغن های مایع در رژیم غذایی خود استفاده نمایید و به هیچ وجه از چربی جامد استفاده ننمایید
- 6- فعالیت بدنی و ورزش، در پایین نگه داشتن قند خون و بهبود کیفیت زندگی بسیار موثر است. انجام ورزش را به صورت منظم شروع نموده و سعی کنید آن را به صورت یک عادت در آورید. ورزش و فعالیت فیزیکی به میزان مناسب داشته باشید. حداقل روزی 30-45 دقیقه پیاده روی سریع داشته باشید
- 7- مصرف مواد غذایی سرخ شده را محدود نمایید
- 8- از حبوبات در برنامه غذایی خود بیشتر استفاده نمایید

9- وزن خود را در حد تعادل حفظ کنید