



اشکال در سیستم سوخت رسانی بدن را که به دلیل کمبود انسولین به وجود می آید. انسولین هورمونی است که توسط پانکراس - اندام تولید کننده آنزیم گوارش - ساخت می شود و برای جذب انرژی مواد غذایی ضروری است. انواع دیابت عبارتند از:

۱- دیابت وابسته به انسولین یا نوع یک: در این نوع بیماری، بیمار یا مقدار کمی انسولین تولید می کند و یا اصلاً تولید انسولین ندارد و در نتیجه فقدان انسولین، کنترل قند خون غیر ممکن است. معمولاً این نوع دیابت قبل از ۴۰ سالگی بروز می کند و اوج میزان وقوع آن در حدود ۱۴ سالگی است.

۲- دیابت غیروابسته به انسولین یا نوع دو: در این نوع، لوزالمعده انسولین تولید می کند اما نه به اندازه ای که قند خون را تنظیم کند و از طرف دیگر سلولهای بدن در برابر انسولین مقاومت نشان می دهند. این نوع معمولاً در افراد بالای ۴۰ سال بروز می کند.

۳- دیابت دوران بارداری: دیابت حاملگی معمولاً بین هفته های ۲۴ و ۲۸ بارداری ظاهر می شود و عموماً پس از زایمان از بین می رود، چون در همه انواع دیابت، میزان قند یا گلوکز خون بسیار بالا می رود علائم و نتایج همه آنها یکسان است.

### ● اهمیت انسولین

غذا در معده و روده هضم می شود و کربوهیدراتها به ملکولهای قند یا گلوکز، تجزیه می شوند. پس از آن، گلوکزها جذب جریان خون می شوند و میزان قند خون را بالا می برند. معمولاً این افزایش قند خون، سبب می شود تا سلولهای مخصوصی که در پانکراس به سلولهای "بتا" معروفند، میزان انسولین لازم را ترشح نمایند.

انسولین به گلوکز و سایر مواد غذایی (مثل آمینو اسیدها از پروتئینها) اجازه می دهد که وارد سلولهای ماهیچه ای شده و برای آینده ذخیره شوند. زمانیکه بدن در ساخت انسولین دچار مشکل می شود و یا سلولها به درستی به انسولین جواب نمی دهند، دیابت به وجود می آید.

### ● چه کسانی به دیابت مبتلا می شوند؟

همه افراد ممکن است به دیابت نوع دوم دچار شوند. با این وجود، عواملی وجود دارد که ممکن است شما را در

خطر بیشتر ابتلا به بیماری قرار دهد. این عوامل عبارتند از:

|                                    |  |
|------------------------------------|--|
| تجمع چربی در اطراف کمر و معده      | وزن بیش از حد  |
| کم تحرکی و انجام ندادن حرکات ورزشی | سابقه دیابت نوع دوم در خانواده                         |
| سن بالای ۴۵ سال                    | فشار خون بالا  |
| ابتلا به دیابت حاملگی              | پایین بودن تجمع لیپوپروتئین و کلسترول (پایین تر از ۳۵) |
| تری گلیسیرید بالا                  |  |

### ● علائم دیابت

دیابت در بزرگسالان به کندی آغاز می شود، در واقع میلیونها نفر حتی از بیماری خود آگاه نمی شوند و تنها ممکن است در آغاز، احساس خستگی شدیدی داشته باشند و در آینده چنین علایمی را بروز دهند.

۱- دفع ادرار بیش از حد معمول، به خاطر تلاش بدن برای پاکسازی قند اضافی خون.

۲- احساس تشنگی فراوان به علت نیاز بدن به جایگزینی مایعات از دست رفته.

۳- احساس تهوع و استفراغ.

۴- تاری دید.

۵- احساس گرسنگی و در عین حال کاهش وزن.

۶- ابتلای پی در پی به بیماری های عفونی.

۷- زخمهای پوستی که به سختی بهبود پیدا می کند .

شایان ذکر است که علائم دیابت در همه افراد، یکسان نیست.

### ● آیا دیابت قابل کنترل است؟

شما می توانید دیابت خود را در مراحل اولیه، بدون دارو و تنها با مراقبت دقیق از خود، کنترل کنید. اما اگر دارو مصرف می کنید، باز هم باید از خودتان مراقبت کنید زیرا در این صورت ، مصرف دارو نتایج بهتری به دنبال خواهد داشت. مواردی که در کنترل دیابت باید رعایت کنید، عبارتند از اینکه:

الف - سعی نکنید با رژیم سخت، وزن خود را به سرعت کاهش دهید. چرا که هم دوام زیادی نخواهد داشت و هم خطر آفرین خواهد بود.

ب - وزن خود را آرام و به تدریج کاهش دهید.

ج - خوب و به موقع بخورید، به خاطر بسپارید که چه می خورید، چه زمان می خورید و چه مقدار می خورید.

بهترین شیوه تغذیه برای افراد مبتلا به دیابت، تناول پیوسته غذاهای سبک و مناسب است.

د - سه تا چهار بار در هفته ورزش کنید. ورزش کردن به کنترل وزن شما کمک خواهد کرد. همچنین سلولها را به مصرف

قند وادار می کند و از بیماریهای قلبی جلوگیری می نماید **کرواحد بهداشت فردوسی ۱ / سرکار خاتم صالحی**