



چگونه میتوان خطر دیابت را کاهش داد؟

دیابت نوع 1

این نوع دیابت زمانی بروز میکند که بدن شخص قادر به ساخت انسولین نباشد. این نوع دیابت در 10 درصد افراد مبتلا به دیابت دیده میشود و معمولاً در دوران کودکی تشخیص داده میشود. بیماران مبتلا به این نوع دیابت به تزریق انسولین نیاز دارند. در صورتی که به دیابت نوع 1 مبتلا هستید، میتوانید با انجام چندین اقدام کلیدی و مهم به سالم ماندن خود کمک کنید و از مشکلاتی که متعاقب این بیماری برای سلامتی ایجاد میشود، پیشگیری کنید. شما میتوانید با تیم مراقب درمانی خود در رابطه با اینکه چگونه سالم بمانید، صحبت کنید. تیم مراقب درمانی شما متشکل از یک پزشک، یک پرستار و یک متخصص تغذیه است.

دیابت بارداری

امکان بروز این نوع دیابت در زمان بارداری وجود دارد. 3 تا 20 درصد از زنان باردار در زمان حاملگی بسته به عوامل خطرساز خود به این بیماری مبتلا میشوند. بدن زنان مبتلا به این نوع دیابت قادر به ساخت انسولین کافی نیست و یا نمیتواند از انسولین ترشح شده به خوبی استفاده کند. بسیاری از زنان مبتلا به این بیماری میتوانند آن را از طریق رژیم غذایی و ورزش کنترل کنند، اما ممکن است برخی از آنها نیاز به مصرف انسولین داشته باشند. دیابت حاملگی با تولد نوزاد رفع میشود، اما درصد ابتلا به دیابت نوع 2 در آینده هم در مادر و هم در نوزاد او بالا میرود. برای جلوگیری از دیابت نوع 1 و دیابت بارداری اقدامات پیشگیرانه زیادی نمیتوان انجام داد.

دیابت نوع 2

این نوع دیابت زمانی بروز میکند که بدن انسولین ترشح میکند، اما قادر به استفاده درست از آن نیست، یا اینکه میزان انسولین ترشح شده آنقدر کم است که کمکی به بدن نمیکند. این نوع دیابت بیشتر در بزرگسالان بالای 40 سال مشاهده میشود، اما آمار نشان از افزایش این نوع دیابت در گروههای سنی پایین تر و حتی کودکان دارد.

آیا چیزی درباره دیابت شنیده اید؟

تعداد افراد مبتلا به این بیماری در حال افزایش است. بیش از دو میلیون کاندیدی به دیابت مبتلا هستند، در حالیکه یک سوم آنها هیچ چیز در مورد آن نمیدانند. دیابت اغلب اوقات بتدریج و بدون هیچ علامتی و یا با علائم معدودی در طی سالیان زیاد بروز میکند.

چرا آگاهی در رابطه با بیماری دیابت مهم است؟

دیابت در صورتی که درمان نشود، میتواند مشکلات جدی برای سلامتی ایجاد کند. از جمله این مشکلات میتوان به بیماری قلبی، نابینایی، نقص عضو و بیماری کلیوی اشاره کرد.

خبر خوب این است که میتوان اقدامات زیادی برای پیشگیری از این بیماری جدی یا کاهش خطر مشکلات سلامتی که متعاقب آن ایجاد میشوند، انجام داد.

دیابت چیست؟

دیابت بر توانایی بدن برای استفاده از انرژی که از طریق غذا دریافت میکند، تأثیر میگذارد. بدن غذا را به گلوکز (نوعی قند) تبدیل میکند که به ما انرژی میدهد. گلوکز را میتوان پس از صرف یک وعده غذایی در خون یافت. انسولین هورمونی است که توسط بدن تولید میشود. این هورمون امکان حرکت گلوکز به درون سلولها را فراهم میسازد تا بتوان از آن به عنوان انرژی استفاده کرد. دیابت یک بیماری است که در اثر آن بدن انسولین کافی نمیسازد و یا نمیتواند از انسولین ساخته شده استفاده کند.

انواع مختلف دیابت کدامند؟

سه نوع دیابت وجود دارد - دیابت نوع 1، دیابت بارداری و دیابت نوع 2.

داشتن یک شیوه زندگی سالم مستلزم انجام چه اقداماتی است؟

تغذیه سالم، فعالیت بدنی و عدم استعمال دخانیات از جمله اقدامات مهمی هستند که به شما کمک میکنند زندگی سالمی داشته باشید و بیمار نشوید.

تصور نادرست: ”به من گفته شده است که دیابت بینابین دارم.“

”دیابت بینابین“ وجود ندارد. شما یا مبتلا به دیابت هستید یا نیستید. مهم است برای آگاهی از نتایج آزمایش تان با پزشک خود صحبت کنید، بدین ترتیب میتوانید اقدامات مهمی انجام دهید که به سالم ماندن شما کمک کند. چنانچه نتیجه آزمایش شما نشان دهد که گلوکز خونتان بالاست اما نه آنقدر بالا که مبتلا به بیماری دیابت شوید، تشخیص پزشک در مورد شما ”پره دیابت – قبل از دیابت“، ”اختلال تحمل گلوکز“ یا ”اختلال گلوکز ناشتا“ خواهد بود. پزشک مرتباً گلوکز خون شما را آزمایش خواهد کرد. تغییر در عادات زندگی مانند تغذیه سالم و انجام بیشتر فعالیت بدنی، اقدامات مهمی برای پیشگیری از دیابت نوع 2 یا به تاخیر انداختن بروز آن و بیماری قلبی میباشد.

تغذیه سالم را به یک عادت روزانه تبدیل کنید

تمامی غذاها را میتوان در یک رژیم غذایی سالم گنجانید. تغذیه سالم یک غذای خاص یا یک وعده غذایی نیست که در یک روز میخوریم؛ بلکه الگوی غذایی است که هر روز مصرف میکنیم و سبک زندگی با تغذیه سالم را تشکیل میدهد. با بکار بستن نکات زیر میتوانید تغذیه سالم را شروع کنید:

- از غذا خوردن لذت ببرید. بخاطر داشته باشید زمانی را برای صرف غذا با خانواده و دوستان اختصاص دهید. این یکی از لذت های فوق العاده زندگی است!
- وعده های غذایی خود را با استفاده از چهار گروه غذایی تعریف شده متعادل کنید. تغذیه خوب با راهنمای غذای کانادا (Canada's Food Guide) میتواند در انتخاب مواد غذایی به شما کمک کند. (برای دریافت کپی رایگان این راهنما با بهداشت عمومی تورنتو - Toronto Public Health به شماره تلفن 416-338-7600 تماس بگیرید)
- در برنامه غذایی خود تنوع ایجاد کنید! غذاهای تازه را از گروه های غذایی مختلف انتخاب کنید و غذاهای متنوع موجود در هر گروه را در برنامه خود بگنجانید.
- یاد بگیرید که به ندای بدن خود گوش فرا دهید. بخورید زمانی که احساس گرسنگی میکنید، از خوردن دست بکشید زمانی که احساس ”سیری“ میکنید.
- تا حد امکان سعی کنید در ساعاتی منظم غذا بخورید. روز خود را با مصرف یک صبحانه مغذی شروع کنید.



حدود 90 درصد از افراد دیابتی مبتلا به دیابت نوع 2 هستند که میتوان با تغییر در عادات شیوه ی زندگی آن را کنترل کرد. با این حال لزوم استفاده از قرص و تزریق انسولین نیز در بسیاری از موارد دیده میشود. اقدامات بیشتری نیز برای پیشگیری دیابت نوع 2 میتوان انجام داد.

عوامل خطر ساز کدامند؟

:Being

- 40 ساله یا مسن تر بودن
- اضافه وزن داشتن یا متمرکز شدن بیشتر وزن بدن در ناحیه ی میانی بدن
- قرار گرفتن در گروههایی که امکان ابتلا به بیماری در آنها بیشتر است – بومی، آفریقایی، آسیایی، تبار اسپانیایی یا آسیای جنوبی داشتن.

داشتن شرایطی چون:

- سابقه ی خانوادگی – والدین، برادر، خواهر یا جد مبتلا به دیابت
- به دنیا آوردن نوزادی که هنگام تولد بیش از 4 کیلوگرم (9 پوند) وزن داشته باشد و یا سابقه ی دیابت بارداری
- سطح اختلال تحمل گلوکز یا اختلال گلوکز ناشتای بالاتر از حد نرمال
- کلسترول بالا و یا فشار خون بالا و یا بیماری قلبی
- مشکلات سلامتی مرتبط با انواع دیابت مانند مشکلات چشمی، عصبی یا کلیوی.
- ابتلا به هر یک از بیماری های زیر:
- اسکیزوفرنی
- سندرم تخمدان پلی سیستیک
- بیماری acanthosis nigricans (تیره شده بخش هایی از پوست)

برای پیشگیری یا به تاخیر انداختن دیابت

نوع 2 چه اقداماتی میتوان انجام داد؟

حتی اگر دارای عوامل خطر ساز غیر قابل تغییر مثل سن بالا یا سابقه فامیلی باشید، عوامل خطر ساز مهمی وجود دارند که **میتوانید آنها را کنترل کنید**. مطالعات جدید نشان میدهد که حتی تغییرات کوچک در شیوه زندگی میتواند از بروز دیابت نوع 2 در افراد مستعد جلوگیری کند، یا آن را به تعویق بیندازد.

تغذیه سالم و زندگی فعال به شما کمک خواهد کرد انرژی بیشتری، استرس کمتر و احساس خوبی در مورد خود داشته باشید. به خاطر داشته باشید... حتی اقدامات به ظاهر کم اهمیت میتوانند تغییرات قابل ملاحظه‌ای ایجاد کند. از خود بپرسید برای پیشگیری از ابتلا به دیابت نوع 2 چه کارهایی میتوانید انجام دهید.

ارتباط بین استعمال دخانیات و دیابت چیست؟

- افرادی که سیگار میکشند یا توتون و تنباکو استعمال میکنند نسبت به افراد غیر سیگاری حداقل 50% بیشتر احتمال دارد که به دیابت نوع 2 مبتلا شوند.
- افراد سیگاری بیشتر در ناحیه شکم دارای چربی هستند. این نوع چربی مقاومت بدن را در برابر انسولین بیشتر میکند.
- نیکوتین موجود در دود سیگار نیز ممکن است مقاومت بدن را در برابر انسولین بیشتر کند. افراد سیگاری مبتلا به دیابت ممکن است نسبت به افراد غیر سیگاری نیاز بیشتری به مصرف انسولین و کنترل کمتری از قند خونشان داشته باشند.
- مواد شیمیایی در دود سیگار، به سلولهای جدار داخلی رگهای خونی آسیب میرسانند. افراد سیگاری مبتلا به دیابت بیشتر احتمال دارد به بیماریهای ناشی از آسیب رگهای خونی مبتلا شوند تا افراد غیر سیگاری مبتلا به دیابت.
- اگر سیگار میکشید، تصمیم به ترک آن بگیرید. استفاده از داروی ترک سیگار میتواند شانس موفقیت شما را در ترک آن دو برابر کند.
- بهداشت عمومی تورنتو میتواند در شروع این امر به شما کمک کند. با تلفن 416-338-7600 تماس بگیرید، یا گفتگوی اینترنتی (e-chat) در وب سایت ما را امتحان کنید.
- خط کمک به افراد سیگاری (Smokers Helpline) یک سرویس رایگان از انجمن مبارزه با سرطان کانادا (Canadian Cancer Society) است که پشتیبانی محرمانه و بیطرفانه را برای کمک به ترک سیگار و دخانیات افراد ارائه میدهد. با تلفن 1-877-513-5333 تماس بگیرید.



- بیشتر از مواد غذایی حاوی فیبر زیاد مثل نان و غلات سبوس دار، عدس، برنج قهوه ای، سبزیجات و میوه مصرف کنید.
- از فرآورده های لبنی کم چرب، گوشت لخم و غذاهایی که با روغن کم یا بدون روغن طبخ شده اند، استفاده کنید.
- مصرف نمک، الکل و کافئین را محدود کنید.

ببایید فعال و پرتحرک باشیم! هر روز از داشتن روزی فعال و پرتحرک لذت ببرید

- آیا فکر میکنید فعال بودن مستلزم زمان و تلاش بسیاری است؟ نکاتی که در ادامه آورده شده را بخوانید تا بفهمید که داشتن زندگی فعال و لذت بردن از آن چقدر آسان است!
- گلکاری، پیاده روی، رقصیدن یا بازی با بچه ها همگی راههایی است که میتوانید از فعال بودن بیشتر لذت ببرید.
- هیچوقت برای شروع یک زندگی فعال و فعال بودن دیر نیست. با تمرینات سبک شروع کنید و تا 150 دقیقه فعالیت بدنی متوسط تا سریع اکسیژن را (هوازی) را در هفته انجام دهید. این عمل میتواند 10 دقیقه یا بیشتر طول بکشد. با تند راه رفتن، شنا یا دوچرخه سواری ضربان قلبتان را تندتر کنید.
- فعال بودن لزوماً به این معنا نیست که به سالنهای ورزشی بروید و یا در کلاسهای ورزشی شرکت کنید. راههای بسیاری برای فعال بودن وجود دارد. با امتحان ورزش های متنوع، راه مناسبی را برای خود انتخاب کنید.
- میتوانید از هر فرصت کوچکی برای بیشتر فعال بودن استفاده کنید - ماشین خود را پارک کرده و پیاده روی کنید و یا بیشتر اوقات از راه پله استفاده کنید.
- از وب سایت سازمان بهداشت عمومی کانادا (Public Health Agency of Canada) دیدن کنید و از نکات آن برای شروع زندگی فعال کمک بگیرید (به صفحه بعد مراجعه کنید). برای دریافت کپی رایگان راهنمای فعالیت بدنی کانادا (Canadian Physical Activity Guidelines) با بهداشت عمومی تورنتو (Toronto Public Health) به شماره تلفن 416-338-7600 تماس بگیرید.

تصور نادرست: “دیابت نوع 2 جدی نیست.”

هر نوعی از دیابت جدی تلقی میشود. بیماریهایی که به خاطر دیابت ایجاد میشوند یکی از علل اصلی و مهم معلولیت و مرگ و میر در میان کانادایی هاست. هیچ درمانی برای دیابت وجود ندارد اما میتوان از طریق تغییرات دقیق در عادات و شیوه زندگی، مصرف قرص و یا انسولین آن را کنترل کرد.

تصور نادرست: “خوردن بیش از اندازه ی قند موجب بروز دیابت میشود”

خوردن زیاد قند موجب دیابت نمیشود. دیابت بیماری پیچیده ای است و عوامل متعددی موجبات بروز آن را فراهم میسازند. وقتی بیماری دیابت در فردی تشخیص داده میشود، مهم است که وی مصرف قند خود را محدود کند. یک متخصص تغذیه میتواند در برنامه ریزی غذایی کمک کند.

چگونه میتوانم بفهمم که مبتلا به دیابت هستم؟

علائمی وجود دارد که به واسطه آنها میتوانید از بروز این بیماری مطلع شوید:

- احساس تشنگی زیاد
- تاری دید
- تکرر ادرار
- عفونت های تکرار شونده یا همیشگی
- زیاد یا کم کردن وزن
- احساس بی حسی و مور مور شدن دست یا پا
- احساس خستگی زیاد، کمبود انرژی
- التیام و ترمیم کند زخمها و بریدگیها

در صورتیکه 40 سال یا بیشتر دارید، در معرض خطر ابتلا به دیابت نوع 2 قرار دارید و لازم است حداقل هر سه سال آزمایش بدهید. اگر دارای سایر عوامل خطر ساز دیابت هستید، در هر سنی که باشید، لازم است تعداد دفعات بیشتری آزمایش بدهید.

در صورتیکه در مورد شما دیابت نوع 2 تشخیص داده شده است، تغییر در جهت یک روش زندگی سالمتر در کنترل دیابت موثر است و میتواند به پیشگیری از بیماریهایی که متعاقباً بروز می یابند، کمک کند. در صورت هر گونه سوالی درباره علائم دیابت، با پزشک خانوادگی خود صحبت کنید.

برای کسب اطلاعات بیشتر

- انجمن دیابت کانادا
Canadian Diabetes Association
1-800-BANTING (226-8464)
diabetes.ca
- با بیمارستان یا مرکز درمانی محلی خود تماس بگیرید تا درباره برنامه ها و خدمات موجود در نزدیکترین مرکز آموزش دیابت مطلع شوید.
- بهداشت کانادا – راهنمای غذای کانادا
Health Canada – Canada’s Food Guide
canadasfoodguide.net
- سازمان بهداشت عمومی کانادا- راهنمای فعالیت بدنی کانادا
Public Health Agency of Canada – Canadian Physical Activity Guidelines
phac-aspc.gc.ca/hp-ps/hl-mvs/pa-ap/03paap-eng.php
- اهمیت بهداشت زنان
Women’s Health Matters
womenshealthmatters.ca
- متخصصین تغذیه کانادا
Dietitians of Canada
dietitians.ca
- پرسشنامه CANRISK
CANRISK Questionnaire
از خطر ابتلا به دیابت نوع 2 مطلع شوید
/http://www.healthycanadians.gc.ca/health-sante/disease-maladie/diabetes-diabete/canrisk/index-eng.php
- برنامه های آموزش دیابت
Diabetes Education Programs
اگر مبتلا به دیابت نوع 2 هستید و مایلید نحوه ی کنترل آن را بدانید از این وب سایت دیدن کنید:
torontodiabetesreferral.com