

با اصلاح سبک زندگی، خطر ابتلا را تا ۵۰ تا ۸۰ درصد کاهش دهیم

26 اسفند 1403

کارشناسان تاکید می‌کنند که حتی اگر سابقه خانوادگی دیابت داشته باشید، با اصلاح سبک زندگی می‌توانید خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را تا حد زیادی کاهش دهید و حتی از آن پیشگیری کنید.

ژنتیک، نقش مهمی در ابتلای افراد به بیماری‌ها دارد، اما سبک زندگی سالم می‌تواند تأثیر ژنتیک را تعدیل کند یا دست‌کم ابتلا به این بیماری را تا چند دهه عقب بیندازد.

مطالعات نشان داده که با اصلاح سبک زندگی، حتی در افراد با سابقه خانوادگی قوی دیابت، می‌توان خطر ابتلا را تا ۵۰ تا ۸۰ درصد کاهش داد. اگرچه احتمال ابتلا به دیابت در افراد با سابقه خانوادگی به دلیل ژنتیک هیچ وقت به صفر نمی‌رسد، اما سبک زندگی سالم می‌تواند شروع دیابت را برای دهه‌ها به تأخیر بیندازد.

برای آن که از مرحله پیش‌دیابت دور شویم و خود را از دست دیابت نوع ۲ نجات دهیم، انجام چند کار الزامی است که به چند مورد آن در بالا هم اشاره‌ای کردیم.

اصلاح رژیم غذایی: شما نمی‌توانید هم دچار اضافه‌وزن یا چاقی باشید و هم انتظار داشته باشید که از دیابت در امان بمانید. نمی‌توانید در طول روز هرچقدر که خواستید، خوراکی‌های حاوی قند و شکر و چربی مصرف کنید و توقع داشته باشید که بیمار هم نشوید. پس قدم اول برای دور ماندن از دیابت مصرف غذاهای کم‌کالری، کم‌چرب و کم‌قند و افزایش فیبر (سبزیجات، میوه‌ها، غلات کامل) است. از نوشیدنی‌های شیرین هم باید پرهیز کنید.



کاهش وزن: حتی کاهش ۵ تا ۷ درصدی وزن بدن می‌تواند خطر ابتلا به دیابت را تا ۵۸ درصد کاهش دهد. پس اگر دچار اضافه‌وزن هستید یا چاق محسوب می‌شوید، حتماً و حتماً کاهش وزن را در برنامه خود بگنجانید. چون چاقی یکی از مهم‌ترین فاکتورهای خطر دیابت نوع ۲ محسوب می‌شود. به خصوص اگر سابقه خانوادگی دیابت را داشته باشید.

فعالیت بدنی: نه تنها باید وزن خود را کنترل کنید و به تناسب اندام برسید، بلکه باید فعالیت بدنی کافی هم داشته باشید. ۱۵۰ دقیقه ورزش هوازی متوسط در هفته (مثل پیاده‌روی سریع، شنا در استخر، دوچرخه‌سواری و ...) می‌تواند خطر ابتلا به دیابت را در شما کاهش دهد و حتی آن را به صفر برساند. می‌توانید حداقل ۲ بار در هفته تمرینات قدرتی انجام دهید. بسته به ظرفیت و کشش بدن‌تان یک نوع ورزش را انتخاب کنید و به آن پایبند باشید.

مدیریت استرس: ارتباط استرس و دیابت از نظر علمی ثابت شده است. پس لازم است استرس‌های روزمره خود را به شیوه‌های مختلف کاهش دهید و کنترل کنید.



خواب کافی و باکیفیت: خوب نامنظم و ناکافی، یکی از مولفه‌ها برای قرار دادن ما در مسیر ابتلا به

دیابت است. پس طوری برنامه‌ریزی کنید که شب‌ها ۶ تا ۸ ساعت بخوابید. درضمن خیلی مهم است که هر شب رأس ساعت ثابت و مشخصی بخوابید و صبح‌ها هم رأس یک ساعت ثابتی بیدار شوید. خواب کافی، منظم و باکیفیت می‌تواند استرس روزانه را هم کنترل کند. بنابراین خیلی با یکدیگر مرتبط هستند.

کنترل فشار خون و چربی خون: شاید فکر کنید فشار خون بالا چه ربطی به دیابت دارد؟ اما باید بدانید که فشار خون و چربی خون بالا با ایجاد التهاب مزمن و آسیب زدن به عروق، مقاومت به انسولین را افزایش می‌دهند. فشار خون بالا جریان خون به پانکراس را مختل می‌کند و تولید انسولین را کاهش می‌دهد. چربی‌های ناسالم هم موجب تجمع چربی در کبد و عضلات می‌شود و کنترل قند خون را دشوار می‌کند.

ترک سیگار و الکل: الکل حاوی کالری زیادی است و مصرف بیش‌ازحد آن می‌تواند باعث چاقی به‌ویژه در ناحیه شکم شود که ریسک دیابت را بالا می‌برد. درضمن الکل می‌تواند عملکرد طبیعی کبد را هم مختل کند. کبد نقش مهمی در تنظیم قند خون دارد و اختلال در آن می‌تواند قند خون را افزایش دهد. سیگار هم با افزایش چربی شکمی مرتبط است که عامل اصلی مقاومت به انسولین است.

انجام چکاپ سالانه: آزمایش خون سالانه یا ۶ ماه یک بار را پشت گوش نیندازید. چون خیلی از بیماری‌ها از جمله دیابت نوع ۲ فقط با انجام آزمایش خون، خود را نشان می‌دهند یا به شما هشدار می‌دهند که در آستانه ابتلا هستید و بنابراین شما فقط بعد از چکاپ می‌توانید به درستی مراقب سلامت خود باشید.

با رعایت این این توصیه‌ها می‌توانید پیش‌دیابت را دور بزنید و خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را کاهش دهید. حتی اگر سابقه خانوادگی این بیماری را دارید.