با سبک زندگی درست از ابتلا به بیماری «دیابت» جلوگیری کنید

9 مرداد 1403

یک متخصص داخلی و غدد می‌گوید: مهم‌ترین اقدام اصلاح سبک زندگی فرد جهت کاهش وزن مناسب است. مطالعات زیادی نشان داده است که اگر بیمار در مرحله پیش دیابت و حتی در مرحله اولیه دیابت، کاهش وزنی در حد هفت تا ده درصد داشته باشد، دیابت دچار پسرفت می‌شود و فرد قند خون نرمالی می‌تواند، پیدا کند.

در عصر حاضر با توجه به سبک زندگی افراد که معمولا بی‌تحرکی، نداشتن فعالیت‌های ورزشی روزانه و استفاده از غذاهای چرب و فست فودها از مشخصه‌های آن است، بیمارهای زیادی هم با توجه به این شیوه و سبک زندگی گریبان‌گیر آن‌ها شده است. از جمله این بیماری‌ها، دیابت است، که بسیار شایع است، به طوری که از هر ده نفر در دنیا یک نفر درگیر این بیماری است، اما چگونه می‌توان با استفاده از سبک زندگی درست از ابتلا به این بیماری جلوگیری کرد یا کسانی که به پیش دیابت مبتلا می‌شوند یا در مراحل اولیه بیماری هستند، با رعایت چه نکاتی می‌توانند، مانع پیشرفت این بیماری شوند؟

در این زمینه با دکتر نسرین بابازاده متخصص داخلی و غدد به گفت‌وگو نشستیم که در ادامه آن را می‌خوانید:

چه کسانی باید غربالگری دیابت را انجام دهند؟

همه افراد با سن ۳۵ سال و بیشتر باید سالی یک بار آزمایش غربالگری از جهت دیابت انجام دهند. البته در بعضی از افراد ضروری است از سنین پایین‌تر غربالگری انجام شود، مثلا بیمارانی که اضافه وزن یا سبک زندگی بی‌تحرکی دارند، سابقه خانوادگی دیابت، چربی خون یا فشار خون بالا دارند یا خانم‌هایی که مبتلا به سندروم تخمدان پلی‌کستیک یا همان تنیلی تخمدان هستند.

در مرحله پیش دیابت فرد با چه اقداماتی می‌تواند مانع پیشرفت آن شود؟

مهم‌ترین اقدام اصلاح سبک زندگی فرد جهت کاهش وزن مناسب است. مطالعات زیادی نشان داده است که اگر بیمار در مرحله پیش دیابت و حتی در مرحله اولیه دیابت، کاهش وزنی در حد هفت تا ده درصد داشته باشد، دیابت دچار پسرفت می‌شود و فرد قند خون نرمالی می‌تواند، پیدا کند. مثلا فردی با وزن ۷۰ کیلوگرم با کاهش وزنی حدود پنج تا هفت کیلوگرم وزن می‌تواند قند خون نرمالی داشته باشد.
کاهش وزن باید به صورت اصولی، به تدریج و با صبر و حوصله باشد، راه حل جادویی که بتواند کاهش وزن سریع و بدون عارضه بدهد، وجود ندارد، کاهش وزن مناسب و ایده‌آل در طول یک ماه چیزی بین دو تا چهار کیلوگرم است. وقتی کاهش وزن سریع و ناگهانی باشد، فرد به جای چربی، عضله

از دست می‌دهد، یعنی این کاهش وزن نه تنها به کاهش قند و چربی خون کمکی نکرده است، بلکه به محض این که فرد رژیم غذایی‌اش را ول کند، وزن با سرعت و شدت بیشتری بر می‌گردد. جدای از آن کاهش وزن ناگهانی، احتمال ابتلا به کبد چرب را هم بالا می‌برد. هیچ دمنوش گیاهی وجود ندارد که چربی‌سوز باشد، بلکه مصرف بی‌رویه آن‌ها گاها باعث صدمات جدی به کلیه و کبد می‌شود.

چگونه می‌توان کالری دریافتی را کم کرد؟

باید میزان کربوهیدارات و غذاهای نشاسته‌ای (نان، برنج، ماکارانی، سیب زمینی و...) وچربی‌ها محدود شود. از مصرف قندهای ساده باید حتما خودداری شود. منظور از قندهای ساده، انواع نوشیدنی‌های شیرین، شیرینی و شکلات هستند که به شدت سطح قند خون را بالا می‌برند و به سرعت در بدن تبدیل به چربی می‌شوند.
قندهای ساده طبیعی هم می‌توانند باعث افزایش قند خون، باعث کبد چرب و چاقی شوند. خیلی وقت‌ها مریض‌های ما فکر می‌کنند، خرما، عسل، کشمش، مویز و... را به هر اندازه‌ای می‌توانند استفاده کنند، که این باور کاملا اشتباه است.