

# برای مقابله با دیابت نوع ۲ ریحان بخورید

**دیابت شیرین**، یکی از شایع‌ترین اختلالات متابولیک مزمن در سیستم غدد درون‌ریز است که با عوارضی همچون نارسایی قلبی عروقی و نارسایی کلیوی همراه است و در نهایت منجر به مرگومیر قابل توجهی از بیماران می‌شود.

این بیماری با افزایش سطح قند خون یا هایپرگلیسمی، اختلال در متابولیسم کربوهیدرات و پروتئین و چربی، ترشح ناکافی انسولین از سلول‌های بتای جزایر لانگرهانس پانکراس و یا کاهش حساسیت سلول‌ها و بافت‌ها و عملکرد انسولین مشخص می‌شود. **علائم شایع این بیماری شامل افزایش تشنگی و تکرر ادرار، پرخوری، تاری دید، تأخیر در بهبود زخم‌ها و خستگی هستند.**

بنا بر گفته متخصصان و بر طبق گزارش سازمان بهداشت جهانی، بیماری دیابت، هفتمین علت اصلی مرگومیر در سال ۲۰۳۰ خواهد بود، به طوری که از هر ۱۰ نفر، یک نفر به دیابت مبتلا خواهد شد. همچنین تخمین زده شده است که تعداد کل بیماران مبتلابه دیابت در سرتاسر جهان تا سال ۲۰۴۰ بیش از ۶۴۰ میلیون نفر می‌شوند.

سه نوع اصلی دیابت وجود دارند: نوع یک یا دیابت وابسته به انسولین، دیابت نوع دو یا دیابت غیر وابسته به انسولین و دیابت بارداری. داروهای ضروری و مؤثر بر دیابت، شامل تزریق انسولین و عوامل دارویی کاهش‌دهنده قند خون هستند. انواع مختلفی از داروهای کاهش‌دهنده قند خون وجود دارند که از طریق مکانیسم‌های متفاوتی عمل می‌کنند، اما در این میان، عامه مردم و همچنین جامعه متخصص، رویکرد مثبتی به داروهای گیاهی پیدا کرده‌اند.

در همین راستا، محققانی از دانشگاه شیراز در یک مرور پژوهشی، تأثیر گیاه دارویی ریحان و مکانیسم اثر آن را بر دیابت نوع دو مورد بررسی قرار داده‌اند.

بر اساس نتایج به‌دست‌آمده از این تحقیق که در مجله علمی پژوهشی «دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی یزد» منتشر شده‌اند، گیاه ریحان با نام علمی «اوسیموم باسیلیکوم» از طریق مکانیسم‌های مختلفی در کنترل دیابت نقش دارد.

بر این اساس، «ریحان از طریق مکانیسم‌هایی شامل مهار تولید گلوکز در کبد، افزایش سنتز گلیکوژن، کاهش گلوکونئوژنز و گلیکوژنولیز، تحریک ترشح انسولین از پانکراس و مهار آنزیم‌های آلفا گلوکوزیداز و آلفا آمیلاز می‌تواند باعث کنترل دیابت شود». همچنین «سبزی معطر و گیاه دارویی ریحان و ترکیبات فعال بیولوژیکی آن مانند فلاونوئیدها، آلکالوئیدها و پلی‌فنول‌ها به‌عنوان عوامل ضد دیابتی قوی عمل می‌کنند».

عصاره گیاه ریحان و ترکیبات فعال زیستی آن می‌توانند تعادل گلوکز را از طریق مهار هضم و جذب کربوهیدرات‌های گوارشی و برخی مکانیسم‌های دیگر بدون هرگونه خطر سمیت، بهبود بخشند و بدن، بدین طریق، قند خون و بیماری دیابت را کنترل می‌کند.

دیابت نوع دو، شایع‌ترین شکل دیابت است که ۹۵ درصد از بیماران دیابتی به آن دچار هستند. در این نوع از دیابت، پاسخ‌دهی بافت‌های هدف انسولین کاهش می‌یابد و به‌تبع آن مقاومت به انسولین افزایش پیدا می‌کند. ابتلا به این نوع از دیابت در کشورهای در حال توسعه و توسعه‌یافته، در حال افزایش است و این امر به دلیل عوامل ژنتیکی و عوامل محیطی مختلف از قبیل کم‌تحرکی و چاقی، رژیم غذایی پرکالری، تغییر روش زندگی و شهرنشینی است.