

پره دیابت و پیشگیری از تبدیل آن به دیابت

اهمیت تشخیص و درمان پره دیابت

شما یک روزه مبتلا به دیابت نمی‌شوید، بلکه این بیماری معمولاً با اختلال تحمل گلوکز که اصطلاحاً "پره دیابت" یا "قبل از دیابت" شناخته می‌شود، آغاز می‌گردد و معمولاً هیچ علامت خاصی ندارد. در کشور ایران افراد بسیاری مبتلا به پره دیابت هستند.

همواره پزشکان برای تشخیص به موقع پره دیابت اهمیت بسیار قائلند چرا که معالجه و بهبود شرایط نامساعد در "پره دیابت" ممکن است از بروز مشکلات جدی در سلامت افراد پیشگیری کند. برای مثال تشخیص به موقع و درمان پره دیابت می‌تواند از بروز دیابت نوع دوم و عوارض مرتبط با آن مانند بیماری قلب و عروق، مشکلات بینایی و بیماری‌های کلیوی پیشگیری کند. مطالعات اخیر نشان می‌دهد که عوارض مرتبط با دیابت، اغلب قبل از تشخیص بالینی دیابت ایجاد می‌گردند و بر این اساس تشخیص دیابت در مراحل اولیه و نیز مراحل قبل از بروز دیابت دارای اهمیت خاص خواهد بود.

افراد در معرض خطر ابتلا به دیابت نوع 2 که باید مراقب آنان بوده تا بتوان در مرحله قبل از دیابت آنان را تشخیص داد، به شرح زیر می‌باشند:

- ✓ افراد با سابقه خانوادگی ابتلا به دیابت نوع 2
- ✓ زنانی که سابقه ابتلا به دیابت بارداری را دارند و یا دارای فرزندی با وزن تولد بیشتر از 4 کیلوگرم بوده اند.
- ✓ زنانی که سندرم تخمدان پلی کیستیک دارند.
- ✓ افرادی که دارای اضافه وزن و یا چاق هستند، به خصوص افرادی که چاقی شکمی دارند.
- ✓ افرادی که سطوح کلسترول و تری گلیسرید خونشان بالا می‌باشد و سطح کلسترول بد (LDL) در آنها بالا و سطح کلسترول خوب (HDL) در آنها پایین است.
- ✓ افراد غیر فعال و با فعالیت بدنی کم
- ✓ افراد مسن: با افزایش سن توانایی تنظیم مناسب گلوکز خون کاهش می‌یابد و لذا خطر ابتلا به دیابت نوع دوم افزایش می‌یابد.

علائم مرحله قبل از دیابت (پره دیابت)

اگرچه اغلب افراد پره دیابتی هیچ علامت خاصی ندارند، ولی ممکن است برخی از علائم دیابت در آنها دیده شود، مانند: تشنگی‌های غیر عادی، تکرر ادرار، تاری دید و خستگی‌های بیش از حد.

تشخیص پره دیابت :

پزشکتان برای بررسی ابتلا به دیابت در شما، می تواند از 2 نوع تست آزمایشگاهی استفاده کند:

1- تست میزان گلوکز پلاسمای خون ناشتا (FPG)

2- تست تحمل گلوکز خوراکی (OGTT)

تست میزان گلوکز پلاسمای خون ناشتا (FPG)

در آزمایش تست گلوکز خون ناشتا، پس از 8 ساعت از نخوردن غذا سطح گلوکز پلاسمای خون شما اندازه گیری می شود. این ارزیابی آزمایشگاهی می تواند تخمین بزند که آیا بدن شما گلوکز را به خوبی متابولیزه می کند و یا خیر. اگر پس از انجام آزمایش گلوکز خون ناشتا، سطح گلوکز خون شما نامناسب نشان داده شود می توانید آن را "اختلال در گلوکز ناشتا" نیز بنامید که این حالت احتمال وجود "پره دیابت" را در شما مطرح می کند.

وضعیت	نتیجه آزمایش تست میزان گلوکز پلاسمای خون ناشتا (FPG)
طبیعی	کمتر از 100 میلی گرم/دسی لیتر
پره دیابت	100 تا 125 میلی گرم/دسی لیتر
دیابت	بیشتر از 126 میلی گرم/دسی لیتر (در دو مرتبه آزمایش و یا بیشتر)

تست تحمل گلوکز خوراکی (OGTT)

آزمایش غربالگری سلامت دیگری که ممکن است پزشک معالجتان از آن استفاده کند تست تحمل گلوکز خوراکی (OGTT) می باشد. در این آزمایش سطح گلوکز خون شما در 2 مرتبه : یکبار پس از ناشتایی و یکبار 2 ساعت پس از نوشیدن یک آشامیدنی غنی از گلوکز ، اندازه گیری می گردد. اگر سطح گلوکز خون شما 2 ساعت پس از مصرف آشامیدنی غنی از گلوکز، بالاتر از حد طبیعی بود می توانید آن را (اختلال عدم تحمل گلوکز) بنامید و این عارضه احتمال ابتلا به پره دیابت را در شما مطرح می کند.

وضعیت	نتیجه آزمایش (OGTT)
طبیعی	کمتر از 140 میلی گرم/دسی لیتر
پره دیابت	140-199 میلی گرم/دسی لیتر
دیابت	بیشتر از 200 میلی گرم/دسی لیتر

پیشگیری از تبدیل پره دیابت به دیابت :

- وضعیت پره دیابت را جدی بگیرید: در پره دیابت، سطح گلوکز خون افزایش می یابد اما به اندازه ای نمی رسد که بتوان آن را به عنوان (دیابت) در نظر گرفت ولی این بدین معنا نیست که وضعیت (پره دیابت) بی ضرر است چرا که پره دیابت به احتمال زیاد به دیابت (و سایر بیماری های مرتبطه) منجر خواهد شد و از هم اکنون یک خطر برای سلامت قلب شما می باشد.
- از یک رژیم سالم برای حفظ سلامت قلب پیروی کنید و وزن خود را کاهش دهید. کاهش وزن 5-10٪ از وزن شما و حتی قبل از رسیدن به وزن مطلوب می تواند تاثیر بسیاری در تنظیم قند خون داشته باشد.
- حداقل هفته ای 5 مرتبه و هر مرتبه 30-60 دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط را انجام دهید.
- ✓ سعی کنید 30 دقیقه فعالیت بدنی روزانه را برای 5 روز در هفته انجام دهید.
- ✓ می توانید این 30 دقیقه فعالیت بدنی را به دوره های زمانی کوتاه تر تقسیم کنید : برای مثال 3 دوره 10 دقیقه ای. فعالیت بدنی ای را انتخاب کنید که از آن لذت می برید ، برای مثال پیاده روی.
- ✓ سطح مطلوب فعالیت بدنی به میزان حداقل 150 دقیقه در هفته در نظر گرفته شده است.
- ✓ پیاده روی کنید، هیچ چیز سریع تر از فعالیت بدنی نمی تواند به کنترل قند خون کمک کند.
- ✓ 30 دقیقه ورزش در روز تا 40 درصد عوارض دیابت را کاهش می دهد.
- ✓ ورزش کردن یکی از بهترین روش ها برای کنترل استرس می باشد. اگر با ورزش موفق به کنترل استرس نشدید، حتما از یک مشاور کمک بخواهید.
- استعمال سیگار و دخانیات را ترک نمایید. سیگار مقاومت به انسولین را افزایش داده و شانس ابتلا به دیابت را در شما زیاد می نماید.
- کلسترول و فشار خون بالای خود را درمان کنید. اگر لازم باشد از دارو درمانی استفاده کنید(تحت نظر پزشک). اگر اصلاح الگوی زندگی برای کاهش خطر دیابت و بیماری قلبی کفایت نکند، دارودرمانی می تواند مفید باشد، ولی باید در کنار دارودرمانی نیز همچنان بر رعایت الگوی زندگی سالم مصر باشید.

• تغییر در سبک زندگی و انتخاب صحیح مواد غذایی

- ✓ از مصرف فست فودها و غذاهای فرآوری شده اجتناب کنید.
- ✓ از بین مواد غذایی گزینه‌های کم قند یا بدون قند را انتخاب کنید، به عنوان مثال غلات کامل، ماست غیرطعم‌دار
- ✓ شکر را از برنامه غذایی خود حذف کنید. افراد مبتلا به پره دیابت باید بر روی شکر مصرفی خود نظارت کنند.
- ✓ نوشیدنی‌های شیرین را از رژیم خود حذف کنید، نوشیدنی‌ها مضرتر هستند زیرا قند بالا و کالری کمی دارند.
- ✓ مصرف قند طبیعی را هم کنترل کنید. میوه، عسل و سایر قندهای طبیعی هنوز قند هستند و اگر بیش از حد مصرف شوند، می‌توانند روند ابتلا به دیابت را تسریع بخشند.
- ✓ قبل از وعده اصلی از سبزیجات استفاده کنید.
- ✓ رژیم غذایی کم چرب و حاوی مقادیر فیبر کافی را مصرف نمایید.
- ✓ برای کاهش فشار خون می‌بایست نمک دریافتی تان (سدیم دریافتی) را کاهش دهید.
- ✓ از مصرف مشروبات الکلی به طور جدی پرهیز نمایید.

پره دیابت یک خطر همیشگی برای سلامت آینده شما به حساب می‌آید لذا از هم اکنون باید برای بهبود آن تلاش کنید و صبر نکنید تا اوضاع بدتر شود.

تهیه و تنظیم: گروه بهبود تغذیه جامعه

مرکز بهداشت استان