همه چیز درباره پیش دیابت

پیش دیابت که به عنوان **عارضه عدم تحمل گلوکز** نیز شناخته می شود، پیش دیابت معمولا هیچ علامت خاصی ندارد ولی ممکن است برخی علایم دیابت نوع دو در این مرحله دیده شود. این حالت اغلب قبل از ابتلای به دیابت نوع دو بروز می کند. همواره پزشکان برای تشخیص به موقع پره دیابت اهمیت بسیاری قائل هستند، زیرا معالجه و بهبود شرایط نامساعد در پیش دیابت ممکن است از بروز مشکلات جدی در سلامت افراد پیشگیری کند. برای مثال تشخیص به موقع و درمان پیش دیابت می تواند از بروز دیابت نوع دو و عوارض مرتبط با آن مانند *بیماری قلب و عروق*، *مشکلات بینایی* و *بیماری های کلیوی* پیشگیری کند. چون عوارض مرتبط با دیابت، اغلب قبل از تشخیص بالینی دیابت ایجاد می گردند و بر این اساس تشخیص آن در مراحل اولیه و نیز مراحل قبل از بروز دیابت، دارای اهمیت خاص خواهد بود.در صورت ابتلا به پیش دیابت، **آزمایشات قندخون باید سالانه** یا **هر دو سال یکبار جهت شناسایی احتمال ابتلا به دیابت نوع دو** بررسی شود.

منبع www.webmd.com :

چه زمانی دچار پیش دیابت خواهیم شد

هورمون انسولین ترشح شده از **لوزالمعده**)**پانکراس** (باعث می شود قند جذب شده از مواد غذایی مصرفی از طریق خون وارد سلول ها و عضلات شوند و سلولها با این سوخت گیری به

فعالیت های خود ادامه دهند. از طرفی قند در خون تجمع پیدا نمی کند و در واقع قندخون تنظیم می شود.

*در افراد مبتلا به پیش دیابت لوزالمعده به میزان کافی انسولین ترشح نمی کند .*بنابراین با کمبود انسولین، میزان قند خون افزایش می یابد. البته باید خاطر نشان کرد *در مرحله پیش دیابت سلول های بدن نیز دچار مقاومت به انسولین هستند* یعنی اجازه نمی دهند هورمون انسولین به درستی فعالیت کند.

عوامل خطر پیش دیابت

برخی از عوامل خطر در ابتلا فرد به پیش دیابت نقش دارند. این عوامل عباتند از:

سن :پیش دیابت می تواند در هر سنی اتفاق بیافتد ولی **معمولا پیش دیابت در افراد بالای ۴۵ سال دیده می شود .**این ممکن است به این دلیل باشد که افراد به ورزش کردن تمایل ندارند و با افزایش سن دچار اضافه وزن می شوید.

رژیم غذایی :مصرف زیاد کربوئیدراتها، خصوصا موادغذایی شیرین و نوشیدنی ها و افزایش وزن به مرور زمان توانایی لوزالمعده برای تولید انسولین را کاهش می دهد. خوردن گوشت قرمز و گوشت فرآوری شده و مصرف نوشیدنی های شیرین با خطر پیش دیابت همراه است .**رژیم غذایی حاوی میوه ها، سبزیجات، آجیل، غلات و روغن زیتون خطر ابتلا به پیش دیابت را کاهش می دهند.**

الگوی خواب :افرادی که دچار آپنه خواب هستند و یا افرادی که کمتر از ۸ ساعت خواب در روز دارند در معرض ابتلا به پیش دیابت قرار دارند.

سابقه خانوادگی :اگر اقوام درجه یک مبتلا به دیابت باشند شانس ابتلا به پیش دیابت و دیابت افزایش می یابد.

استرس :مطالعات نشان می دهد افرادی که در زندگی تحت استرس زیاد هستند درآینده احتمال ابتلا به پیش دیابت در آنها بیشتر است.

دیابت بارداری :خانم هایی که درطی دوران بارداری مبتلا به دیابت بارداری بوده اند بعد از بارداری در خطر ابتلا به پیش دیابت و دیابت نوع دو قرار دارند. فرزندان مادران دیابتی نیز در صورت داشتن شیوه زندگی نامناسب درآینده در خطر ابتلا به دیابت نوع دو قرار دارند.

نشانه های پیش دیابت

پیشرفت دیابت علائم و نشانه هایی را خواهد داشت اما در پیش دیابت با کمی بالاتر بودن قند خونتان از حدی، شاید متوجه نشانه و علامتی از پیش دیابت نشوید. اما ممکن است برخی نشانه ها دیده شوند، مواردی چون:

- **تشنگی های زیاد**
- **گرسنگی ها**
- **تکرر ادرار**
- **تاری دید**
- **خستگی مفرط**

تست ها و آزمایشات تشخیصی پیش دیابت

پزشک برای بررسی ابتلا به پیش دیابت، می تواند از دو نوع تست آزمایشگاهی استفاده کند:

۱ -تست گلوکز پلاسمای ناشتا(FPG)

۲ -تست تحمل گلوکز خوراکی(OGTT)

تست گلوکز پلاسمای ناشتا(FPG)

در این آزمایش پس از ۸ ساعت نخوردن غذا، مقدار گلوکز خون فرد اندازه گیری می شود. این ارزیابی می تواند تخمین بزند که آیا بدن فرد گلوکز را به خوبی می سوزاند یا خیر. اگر پس از انجام آزمایش گلوکز پلاسمای ناشتا، سطح گلوکز خون فرد غیرطبیعی بود، می توان آن را)اختلال در گلوکز ناشتا) نیز نامید که این حالت، احتمال وجود پره دیابت را مطرح می کند.

تفسیر نتایج تست گلوکز پلاسمای ناشتا(FPG)

*کمتر از ۱۰۰ میلی گرم/دسی لیتر = طبیعی

*۱۰۰ تا ۱۲۵ میلی گرم/دسی لیتر = پیش دیابت

*بیشتر از ۱۲۶ میلی گرم/دسی لیتر (در دو مرتبه آزمایش و یا بیشتر) = دیابت

تست تحمل گلوکز خوراکی(OGTT)

آزمایش دیگری که ممکن است پزشک معالج از آن استفاده نماید، تست تحمل گلوکز خوراکی (OGTT)می باشد. در این آزمایش سطح گلوکز خون فرد طی دو مرحله اندازه گیری می شود: یک بار پس از ناشتایی و یک بار ۲ ساعت پس از خوردن ۷۵ گرم گلوکز.

اگر سطح گلوکز خون فرد ۲ ساعت پس از صرف مایع حاوی گلوکز، بالاتر از حد طبیعی بود، می توان آن را (اختلال عدم تحمل گلوکز) نامید و این عارضه احتمال ابتلا به پیش دیابت را مطرح می نماید.

تفسیر نتایج تست تحمل گلوکز خوراکی(OGTT)

*کمتر از ۱۴۰ میلی گرم/دسی لیتر = طبیعی

*۱۴۰ تا ۱۹۹ میلی گرم/دسی لیتر = پیش دیابت

*بیشتر از ۲۰۰ میلی گرم/دسی لیتر = دیابت

تستA1C

تست A1C معدل یا میانگین قند دو تا سه ماه گذشته را نشان می دهد. یکی از مزیت های این آزمایش عدم نیاز به ناشتا بودن جهت انجام آزمایش می باشد. در صورتی که میزان تست A1C بیشتر از ۶/۵ % باشد تشخیص دیابت قطعی می باشد.

تفسیر نتایج تستA1C

*کمتر از ۵/۷ % = طبیعی

*بین ۵/۷ % تا ۶/۵ % = پره دیابت

*۶/۵ % و بالاتر = دیابت

چگونه مانع پیشرفت پیش دیابت شویم؟

وقتی تست ها و آزمایشات تشخیصی پیش دیابت را انجام می دهید و پزشک به شما می گوید که مبتلا به پیش دیابت (پره دیابت (هستید، ممکن است این تصور برایتان ایجاد شود که نیاز به نشان دادن عکس العملی از طرف شما نمی باشد و یا اینکه قبول کنید قطعا مبتلا به دیابت خواهید شد. هنوز نه ! شما باید پره دیابت را جدی بگیرید، اگر هم اکنون شروع کنید، هنوز هم زمان کافی برای جلوگیری از روی دادن برخی اتفاقات دارید. هر قدمی که شما بر دارید تفاوت شگرفی ایجاد خواهید کرد. گاهی اوقات تغییر در شیوه زندگی حتی سودمند تر از دریافت دارو می باشد. افراد مبتلا به پره دیابت که وزن خود را با کمک رژیم غذایی و فعالیت بدنی کاهش می دهند تا حدود ٪۵۸ شانس ابتلا به دیابت نوع دو را در خود کاهش می دهند، در مقایسه با ٪۳۱ در افرادی که تنها داروی مت فورمین برایشان تجویز می شود. با این سه تغییر شروع کنید:

۱/کاهش وزن

اگر اضافه وزن دارید، تاثیر کاهش وزن و پیشگیری از دیابت از اهمیت زیادی برخوردار می باشد. پژوهش ها نشان می دهد کاهش تنها ۵ تا ٪۱۰ از وزن جهت برگرداندن قندخون به حد طبیعی و پیشگیری از دیابت و یا تاخیر در شروع آن موثر است. برای رسیدن به این اهداف، مصرف مواد غذایی با کالری زیاد، مصرف مواد غذایی حاوی چربی زیاد) خصوصا چربی اشباع شده (، قند و کربوئیدرات را کاهش دهید.

۲/ فعالیت بدنی را تبدیل به عادت نمایید.

فعال بودن در زندگی یک الزام است. انجام حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت آیروبیک (فعالیتی که ضربان قلب را افزایش دهد، مثل پیاده روی ، دوچرخه سواری یا شنا) ۵ روز در هفته (۱۵۰ دقیقه در هفته (جهت پیشگیری از دیابت لازم است. می توان از تمرینات قدرتی مثل بلند کردن وزنه های سبک یا استفاده از باندهای کششی دو بار در هفته نیز کمک گرفت .فعالیت های قدرتی سبب قدرتمند شدن ماهیچه ها می شود و به کاهش قندخون همچنین پاسخ بهتر بدن به انسولین و سوزاندن کالری در بدن حتی در صورت عدم تحرک کمک می کند.

۳/اگر سیگار می کشید، کشیدن آن را متوقف کنید.

سیگار قویا در ابتلا به دیابت نقش دارد :شانس ابتلا به دیابت نوع دو در افراد سیگاری ۳۰ تا ۴۰٪ بیشتر از افراد غیرسیگاری می باشد. شانس ابتلا به عوارضی مثل بیماری قلبی و نابینایی در افراد دیابتی که کشیدن سیگار را ادامه می دهند بیشتر است. بنابراین هرچه سریعتر کشیدن سیگار را متوقف کنید، بهتر است.

چه زمانی نیاز به مصرف دارو دارید؟

در حالیکه تغییر در شیوه زندگی می تواند تا حد زیادی در پیشگیری از دیابت موثر باشد، برخی از افراد دیابتی نیازمند مصرف دارو برای پیش دیابت نیز می باشند. پزشک با وجود عوامل خطری مثل HDLپایین(چربی خوب(، تری گلیسیرید بالا (نوعی از چربی خون)، سابقه خانوادگی دیابت و یا اضافه وزن داروی مت فورمین را برای بیمار تجویز می نماید. اگر مت فورمین مصرف می کنید، باید از دستورات پزشک پیروی و از شیوه زندگی سالم تبعیت نمایید. از هم اکنون شروع کنید و از پزشک، متخصص تغذیه و یا آموزش دهنده دیابت در این زمینه کمک بگیرید.

منبع www.webmd.com :