



هشدار! دیابت

از آنچه فکر می‌کنید به شما نزدیک‌تر است.

لیلا فتاحی، دبیر تحریریه

اگر قندخون ناشتای شما بین ۱۰۰ تا ۱۲۵ قرار دارد شما در وضعیت پیش‌دیابت هستید و این یعنی هشدار! دیابت بیش از آنکه فکر می‌کنید به شما نزدیک است.



در سال‌های اخیر به وضعیت پیش‌دیابت توجه خاصی شده تا آنجا که متخصصین غدد این وضعیت را معادل دیابت در نظر می‌گیرند. با مدیریت صحیح و کنترل قندخون می‌توانید احتمالاً تا سال‌ها ابتلا به قندخون را به تأخیر بیندازید یا به‌طور کلی از ابتلا به آن پیشگیری کنید.

دکتر سعید کلباسی، فوق تخصص غدد، عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهشتی، بر خورد صحیح با وضعیت پیش‌دیابت را در یادداشتی این‌گونه توضیح داده است.

وضعیت پیش‌دیابت (IFG) با میزان قندخون ناشتا در محدوده ۱۰۰ تا ۱۲۵ مشخص می‌شود. همان‌طور که می‌دانید قندهای ناشتا کمتر از ۱۰۰ (میلی گرم در دسی لیتر) طبیعی و بیش از ۱۲۶ (میلی گرم در دسی لیتر) مشخص‌کننده ابتلا به دیابت است.

افرادی که قند خونشان مابین این اعداد قرار می‌گیرد، به عنوان پیش‌دیابت شناخته شده و با اینکه هنوز بیمار نیستند اما می‌توانند دچار عوارض دیابت شوند. تحقیقات اخیر نشان می‌دهد که در این گروه عوارض دیابت، از جمله مشکلات چشمی، عوارض قلبی عروقی، سکت‌های قلبی و انسداد عروق نسبت به افراد سالم بیشتر است؛ لذا در سال‌های اخیر به این افراد توجه بیشتری شده و آن‌ها را به‌عنوان بیماران پیش‌دیابت طبقه‌بندی و کنترل می‌کنند.

نکته مهم این که ۲۰ تا ۵۰ درصد افرادی که در مرحله پیش‌دیابت قرار دارند، چنانچه قندخون خود را کنترل نکنند، طی ۵ سال آینده به دیابت مبتلا خواهند شد، بنابراین متخصصین غدد مرحله پیش‌دیابت را معادل دیابت در نظر می‌گیرند و با مجموعه اقداماتی تلاش می‌کنند از ابتلا به دیابت و عوارض آن در این افراد پیشگیری کنند.

بر اساس آمارهای موجود ۵ درصد افراد جامعه یعنی جمعیتی حدود ۴ تا ۵ میلیون نفر در مرحله پیش‌دیابت هستند که با کنترل صحیح و مدیریت این مرحله می‌توان از ابتلا به دیابت در این افراد پیشگیری کرد.



چه باید کرد؟

بعد از انجام تست‌های آزمایشگاهی افرادی که در مرحله پیش‌دیابت قرار دارند با نظر متخصصین غدد به مدت ۳ ماه کنترل می‌شوند. به این افراد توصیه می‌شود از یک رژیم غذایی سالم پیروی کرده و از مصرف مواد غذایی حاوی قند، شکر خودداری کنند. ورزش منظم روزانه و کنترل وزن از دیگر توصیه‌هایی است که افراد در مرحله پیش‌دیابت باید به آن توجه کنند. بعد از گذشت ۳ ماه مجدداً تست‌های قندخون انجام و وضعیت بیمار پیگیری می‌شود. چنانچه با اقدامات گفته شده قند خون در محدوده طبیعی و ایده‌آل نباشد، استفاده از دارو ضروری است.

در این شرایط پزشک با توجه به وضعیت بیمار، داروهای مناسب تجویز می‌کند.

پس توصیه ما این است اگر متوجه وضعیت پیش‌دیابت در خود یا یکی از نزدیکان شدید، بدون نگرانی و اضطراب به پزشک خود مراجعه کنید و مطمئن باشید با مدیریت صحیح این مرحله امکان پیشگیری از دیابت و ابتلا به عوارض آن وجود دارد.

ابتدا تشخیص دهید!
اولین قدم برای تشخیص مرحله پیش‌دیابت انجام یک تست قندخون ناشتا است که هنگام صبح پس از ۸ تا ۱۰ ساعت ناشتایی انجام می‌شود. اگر قندخون بالاتر از محدوده طبیعی یعنی ۱۰۰ باشد، برای اطمینان بار دیگر قندخون ناشتا (FBS) اندازه‌گیری می‌گردد.

آزمایش دیگری که به تشخیص کمک می‌کند اندازه‌گیری شاخصی به نام هموگلوبین ای‌وان‌سی (HbA1C) است. هموگلوبین A1C درصدی از هموگلوبین خون است که به صورت غیرقابل برگشت با قند موجود در خون ترکیب شده و نشان‌دهنده وضعیت قندخون در سه ماهه اخیر می‌باشد. برای افراد سالم میزان آن ۲ تا ۴ درصد و برای افراد مبتلا به دیابت بالاتر از ۶/۵ درصد است. خوب است یادآوری کنیم در افراد دیابتی برای پیشگیری از دیابت باید طوری قندخون کنترل گردد که میزان هموگلوبین A1C کمتر از ۷ درصد باشد.

تست تحمل گلوکز برای پیش‌دیابتی‌ها لازم است

تمامی افرادی که در مرحله پیش‌دیابت هستند، باید تست تحمل گلوکز را انجام دهند. در این تست به بیمار ۷۵ گرم گلوکز خالص خوراکی داده می‌شود. (این گلوکز به صورت یک شربت غلیظ حاوی قند خالص است که در آزمایشگاه از بیمار خواسته می‌شود تا آن را میل کند). انتظار می‌رود پس از ۲ ساعت قندخون پایین‌تر از ۱۴۰ باشد. اگر بعد از گذشت ۲ ساعت میزان قندخون بالاتر از ۲۰۰ اندازه‌گیری شود یعنی بیمار دچار دیابت بوده و در چرخه درمان بیماران دیابتی قرار می‌گیرد؛ حتی اگر قندناشتای او در محدوده افراد دیابتی نباشد! اگر با انجام تست تحمل گلوکز، میزان قندخون بین ۱۴۰ تا ۲۰۰ اندازه‌گیری شود، بیانگر اختلالی به نام عدم تحمل گلوکز است. جالب اینکه بیماران دچار این اختلال هم ممکن است به عوارض دیابت مبتلا شوند، لذا نیاز به پیگیری و درمان دارند.

معمولی
۴۳۳۵

متوسط
۴۳۳۶

خوب
۴۳۳۷

عالی
۴۳۳۸



لطفاً نظر خود را در مورد این مطلب به شماره پیامک ۳۰۰۵۶۰۷۶۰ ارسال نمایید

نابینایی و قطع اندام‌ها پیشگیری کنید؟
ارزانترین آزمون غربالگری برای تشخیص دیابت، انجام قند خون ناشتا است؟
آیا می‌دانید



قند ناشتا: ۱۲۶ و بالاتر
۲ ساعت بعد از غذا: ۲۰۰ و بالاتر

قند ناشتا: ۱۰۰-۱۲۵
۲ ساعت بعد از غذا: ۱۴۰-۱۹۹

قند ناشتا: ۹۹ و پایین‌تر
۲ ساعت بعد از غذا: ۱۳۹ و پایین‌تر

غلبه بر دیابت امکان‌پذیر است

دکتر شهین یار احمدی

رئیس اداره غدد و متابولیک وزارت بهداشت



آیا می‌دانید؟!!!

آیا می‌دانید تعداد ۴,۵ میلیون تا ۵ میلیون بیمار دیابتی در کشور وجود دارد که نیمی از آنها از دیابت خود بی‌خبر هستند؟

آیا می‌دانید تقریباً همین تعداد نیز افراد هم با وضعیت پره دیابتی (دارای قند خون ناشتای ۱۰۰ تا ۱۲۵ میلی‌گرم در دسی‌لیتر) وجود دارند که در معرض بروز دیابت هستند؟

آیا می‌دانید با کنترل دیابت می‌توانید از بروز عوارض زودرس و دیررس دیابت از جمله سکته‌های قلبی و مغزی،