



کلیه و سلامت بانوان

کلیه و دیابت

...



قد ناشتا: ۱۲۶ و بالاتر
۲ ساعت بعد غذا: ۲۰۰ و بالاتر

قد ناشتا: ۱۲۵-۱۹۰
۲ ساعت بعد غذا: ۱۴۰-۱۹۹

قد ناشتا: ۹۹ و پایین تر
۲ ساعت بعد غذا: ۱۳۹ و پایین تر

دیابت یا مرض قند یکی از بیماری‌های شایع است که در آن سلول‌های بدن قادر به استفاده از قند (گلوكز) نبوده و درنتیجه قند خون افزایش می‌یابد.

در یک فرد عادی هنگامی که قند خون افزایش می‌یابد، هورمون انسولین از غده‌ی پانکراس (لوزمعده) ترشح شده و باعث می‌شود که قند، وارد سلول‌های بدن ما شود و سلول‌ها از این قند استفاده کنند و مابقی آن در کبد ذخیره شده یا تبدیل به چربی شود. اما در افراد دیابتی این فرآیند مختلف می‌شود. این اختلال به دو صورت است:

(۱) دیابت نوع ۱ (وابسته به انسولین): در این نوع دیابت، لوزمعده قادر به تولید انسولین نمی‌باشد و قند وارد سلول‌ها نمی‌شود و در نتیجه قند خون افزایش می‌یابد. این افراد باید انسولین تزریق کنند، به همین خاطر به آن، دیابت وابسته به انسولین می‌گوییم. این نوع دیابت بیشتر در افراد زیر ۲۰ سال دیده می‌شود.

(۲) دیابت نوع ۲ (غیر وابسته به انسولین): در این نوع دیابت علی‌رغم اینکه انسولین به مقدار کافی وجود دارد اما سلول‌های بدن ما به انسولین پاسخ نداده و نسبت به آن مقاومت نشان می‌دهند، در نتیجه قند وارد سلول‌ها نمی‌شود و قند خون بالا می‌رود. این نوع دیابت در هر سنی می‌تواند دیده شود و با سبک زندگی، چاقی، اضافه وزن، عدم فعالیت فیزیکی و سابقه خانوادگی در ارتباط است. افرادی که این عوامل خطر را دارند احتمال بروز بیماری دیابت در آنها بیشتر است و باید دقت بیشتری در سبک زندگی و انجام آزمایشات دوره‌ای داشته باشند.

دیابت علاوه بر اینکه خودش یک بیماری است، می‌تواند زمینه‌ساز بیماری‌های دیگر نیز شود. دیابت روی اعضای مختلف بدن از جمله چشم‌ها، اعصاب، کلیه‌ها و... اثر می‌گذارد.

یکی از اضایای مهم بدن که تحت تأثیر عوارض دیابت قرار می‌گیرد، کلیه‌ها هستند. اگر فرد دیابتی قند خون خود را کنترل نکند، احتمال آسیب کلیوی در این افراد افزایش می‌یابد و عملکرد کلیه‌ها به مرور زمان کاهش می‌یابد. از دست رفتن عملکرد کلیه‌ها به تدریج پیشرفت می‌کند و باعث تجمع مواد سمی در بدن می‌شود و نهایتاً فرد مجبور به دیالیز می‌شود.

دیابت بارداری یکی دیگر از انواع دیابت می‌باشد که در حین بارداری به خصوص در سه ماهه آخر بارداری رخ می‌دهد. در دیابت بارداری ترشح یکسری مواد از جفت و جنین باعث مقاومت سلول‌های بدن مادر نسبت به انسولین می‌شود و در نتیجه قند خون افزایش می‌یابد. دیابت بارداری در زنان چاق و زنانی که سابقه فامیلی دیابت دارند بیشتر اتفاق می‌افتد؛ لذا این افراد باید دقت بیشتری داشته باشند.

عوارض و آسیب‌های دیابت بارداری:
ناقصی مادرزادی، وزن زیاد نوزاد هنگام تولد و بزرگی حشه، فشار خون حاملگی، مشکل در زایمان طبیعی به علت بزرگ بودن نوزاد و در نتیجه افزایش نیاز به عمل سزارین، سقط، مرده به دنبی آمدن نوزاد، افت قند خون نوزاد پس از زایمان با توجه به نکات بالا خانم‌های باردار باید به دیابت حاملگی توجه کرده و آن را به خوبی کنترل نمایند تا از عوارض آن پیشگیری کنند. فرد مبتلا باید تحت نظر متخصص درمان شود. درمان شامل رژیم غذایی مناسب، ورزش و در صورت لزوم تزریق انسولین می‌باشد. افراد مبتلا به دیابت حاملگی باید با دستگاه‌های سنجش قند خون قند خود را چک کرده و آنرا کنترل نمایند یعنی هم از بالا رفتن آن جلوگیری کنند و هم از افت آن.

مراقبت از جنین و نوزاد:

در دیابت حاملگی با کنترل قندخون می‌توان عوارض احتمالی که برای جنین وجود دارد را کاهش داد. بعد از تولد، نوزاد باید از نظر سطح قندخون بررسی شود تا اگر مشکلی وجود دارد تحت نظر پزشک درمان شود. دیابت حاملگی معمولاً پس از زایمان از بین میروند ولی در بعضی موارد می‌تواند باقی بماند.



توصیه‌های مناسب برای پیشگیری از دیابت

- فعالیت بدنی بیشتری داشته باشید. ورزش کردن فواید زیادی دارد از جمله:
کاهش وزن
پایین آمدن قندخون
تحقیقات نشان می‌دهد که ورزش‌های هوایی (مثل پیاده‌روی و دویدن) می‌تواند به کنترل دیابت کمک کند.
 - اگر وقت ورزش ندارید، می‌توانید ورزش را در کارهای روزمره خود وارد کنید^۱
مثلا هنگام رفتن به سر کار با اتوبوس، یک الی دو ایستگاه زودتر پیاده شوید و
بقیه مسیر را پیاده‌روی کنید.
● فیر فراوان بخورید.
فیر کمک‌های زیادی به شما می‌کند:
احتمال بروز دیابت را کاهش می‌دهد.
احتمال بروز بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهد.
با ایجاد احساس سیری زودرس، به کاهش وزن کمک می‌کند.
- موادغذایی سرشار از فیر شامل: میوه‌ها، سبزیجات، حبوبات، غلات کاملاً (غلات سبوس‌دار)، آجیل و دانه‌ها می‌شود.

- مصرف غذاهای فست‌فود را به حداقل برسانید و انتخاب‌های سالم‌تری داشته باشید.
- غذاهای فست‌فود هم پرانرژی هستند و باعث چاقی می‌شوند و هم به صورت ناسالم تهیه می‌شوند.
- اگر هوس فست‌فود کردید، بهتر است آن را خودتان در منزل تهیه کنید.
- بدانید که استرس بر قند خون تان اثر می‌گذارد.
پس با کاهش استرس از بالا رفتن قند خونتان جلوگیری کنید.
ماهی و گوشت بدون چربی و مرغ بدون پوست را مصرف کنید.
- آب‌پز، بخاریز و کبابی کردن غذاها به جای سرخ کردن آن‌ها و مصرف روغن مایع سرخ کردنی در حرارت پایین در صورت سرخ کردن غذا مصرف دسرها و شیرینی‌ها را محدود کنید.
- این خواراکی‌ها غیر از داشتن مقادیر زیادی از قند، سرشار از چربی نیز هستند.
- برای پذیرایی به جای تقلاتی مانند شکلات و چیزی، با میوه از آن‌ها پذیرایی کنید.
- به جای نوشیدنی‌های شیرین آب بنوشید.
- خوردن صحانه را فراموش نکنید.
- دخانیات و سیگار و الکل را کنار بگذارید.

نگرانی‌های خود درمورد پیشگیری از دیابت را با پزشکتان مطرح کنید.
او به شما کمک می‌کند از بروز دیابت پیشگیری کنید و بر حسب سابقه پزشکی و سایر عوامل، توصیه‌های پیشتری به شما ارائه خواهد کرد.

تهیه کننده: میلاد حاجی‌هاشمی

زیر نظر دکتر فیروزه معین‌زاده (فوق تخصص بیماری‌های کلیه)

