

## بیماری قند خون (دیابت) چیست و من چگونه می‌توانم آن را کنترل نمایم؟

دیابت یا بیماری قند یک اختلال سوخت و سازی (متابولیک) در بدن است. در این بیماری توانایی تولید هورمون انسولین در بدن از بین می‌رود و یا بدن در برابر انسولین مقاوم شده و بنابراین انسولین تولیدی نمی‌تواند عملکرد طبیعی خود را انجام دهد. نقش اصلی انسولین پایین آوردن قند خون توسط سازوکارهای مختلف است. با استفاده از داروی های متناسب و رعایت رژیم غذایی صحیح و فعالیت بدنی کافی میتوان قند خون را در محدوده طبیعی کنترل کرد.

### انواع دیابت

## این بیماری دارای ۲ نوع اصلی می‌باشد: نوع ۱ و نوع ۲

نوع ۲ شایع‌تر است و بیشتر افرادی که دیابت در آن‌ها تشخیص داده می‌شود مبتلا به نوع ۲ می‌باشند. این نوع بیشتر در افراد میانسال و سالمند رخ می‌دهد و با چاقی و عدم فعالیت جسمانی در ارتباط است. دیابت نوع ۲ زمانی ایجاد می‌شود که بدن مقدار کافی انسولین را نمی‌سازد و یا به شکل موثر از انسولین تولید شده استفاده نمی‌کند (مقاومت به انسولین).

نوع ۱ یا نوع جوانان اغلب در مراحل اولیه زندگی آغاز می‌شود و سبب عدم توانایی بدن فرد، در تولید انسولین می‌شود. افراد مبتلا به این حالت جهت تنظیم سطح گلوکز (قند) خون خود، می‌بایست به شکل روزانه، انسولین مصرف نمایند.



## آیا من در معرض خطر هستم؟

دیابت در حال افزایش می‌باشد. علت این امر چاقی، عدم فعالیت جسمانی و بالا رفتن میانگین سنی می‌باشد. بروز دیابت در افراد جوان‌تر هم در وضعیت هشداردهنده‌ای قرار دارد. علت این امر هم افزایش چاقی و عدم فعالیت جسمانی است، که از مشکلات روبه گسترش در این گروه سنی می‌باشد.



## چگونه من می‌توانم خطر بیماری قلبی و سکته مغزی را کنترل کنم؟

دیابت یک عامل خطرزای عمده ابتلا به بیماری قلبی و سکته مغزی می‌باشد. این بدان معنی است که دیابت به اندازه استعمال سیگار، افزایش کلسترول خون، پرفشاری خون، عدم فعالیت جسمانی و چاقی یا حتی بیش از آنها خطرناک است.

اگر مبتلا به دیابت هستید، انجام چکاپ منظم مهم می‌باشد. جهت کنترل دیابت و کاهش هرگونه عامل خطرزا با پزشک خود همکاری نزدیک داشته باشید:

## چند توصیه برای آن‌ها که دیابت دارند

