

درمان و کنترل دیابت در خانه با روش های موثر

دیابت را در خانه درمان کن

یکی از [انواع دیابت](#)، دیابت بی مزه است، ابتلا به [دیابت بی مزه](#) قابل پیشگیری نیست و فقط باید آن را تشخیص داد و درمان کرد.

روش های موثر برای درمان و یا کنترل دیابت در خانه

1. به طور منظم ورزش کنید

ورزش منظم حتی در خانه می تواند به شما در کاهش وزن و افزایش حساسیت به انسولین کمک کند.

افزایش حساسیت به انسولین بدان معنی است که سلول های شما قادر به استفاده از قند موجود در جریان خون شما هستند. ورزش هایی مثل حرکات ریتمیک دست ها، پروانه و... است.

علائم دیابت «بی مزه» مشابه دیابت «شیرین» است، چرا که مبتلایان به دیابت بی مزه عطش زیادی دارند، بویژه آب سرد به مقدار فراوان می نوشند و دفع ادرار آنان زیاد است.

افراد مبتلا به دیابت شیرین نیز همین علائم را دارند با این تفاوت که قند در خون و ادرار مبتلایان به دیابت بی مزه افزایش نمی یابد.



2. مصرف کربوهیدرات خود را کنترل کنید

بدن شما کربوهیدراتها را از قندها (بیشتر گلوکز) تجزیه می کند، و سپس انسولین قندها را به سلولها منتقل می کند.

هنگامی که بیش از حد کربوهیدرات مصرف می کنید یا در عملکرد انسولین مشکل دارید، این فرایند از بین می رود و سطح قند خون بالا می رود.

انواع مواد غذایی با کربوهیدرات تقریباً صفر: تخم مرغ، گوشت گاو، گوشت گوسفند، مرغ، ماهی سالمون، ماهی قزا آلا، ساردین، کلم بروکلی، گوجه فرنگی، پیاز، گل کلم، بادمجان، لوبیا سبز، قارچ، کره، روغن زیتون، آب، قهوه، چای، ادویه جات و...



3- فیبر مصرفی خود را افزایش دهید

فیبر باعث کاهش هضم کربوهیدرات و جذب قند می شود. به همین دلایل باعث افزایش تدریجی سطح قند خون می شود.

غذاهایی که فیبر زیادی دارند شامل سبزیجات ، میوه ها ، حبوبات و غلات کامل هستند.

مقدار توصیه شده روزانه فیبر برای خانمها حدود 25 گرم و برای آقایان 38 گرم است. این تقریباً 14 گرم برای هر 1000 کالری است.



4- آب بنوشید و آبرسانی کنید

نوشیدن آب کافی ممکن است به شما در حفظ سطح قند خون در حد سالم کمک کند. علاوه بر جلوگیری از کم آبی بدن، به کلیه های شما کمک می کند قند خون اضافی را از طریق ادرار بیرون بیاورند.

5. اجرای بخش کنترل

در اینجا چند نکته مفید برای کنترل بخش ها آورده شده است:

- از بشقاب کوچکتر استفاده کنید.
- از رستورانها غذا نخورید.
- برچسب های مواد غذایی را بخوانید و اندازه های آن را بررسی کنید.
- آهسته بخورید.

6. غذاهایی را با شاخص گلیسمیک پایین انتخاب کنید

شاخص گلیسمی به شما ایده ای می دهد که با آن می فهمید که کربوهیدرات داخل غذا با چه سرعتی به گلوکز تبدیل می شود.

شاخص گلیسمی برای ارزیابی پاسخ قند خون بدن به غذاهایی که حاوی کربوهیدرات هستند است.

هم مقدار و هم نوع کربوهیدرات تعیین می‌کند که چگونه یک ماده غذایی بر سطح قند خون تأثیر می‌گذارد.

نشان داده شده است که خوردن غذاهای با شاخص گلیسمی پایین باعث کاهش دراز مدت قند خون در بیماران دیابتی نوع 1 و 2 می‌شود.



7. کنترل سطح استرس

استرس می‌تواند سطح قند خون شما را تحت تأثیر قرار دهد.

هورمون‌هایی مانند گلوکاگون و کورتیزول در طول استرس ترشح می‌شوند. این هورمون‌ها باعث می‌شوند سطح قند خون بالا رود.

8. سطح قند خون خود را کنترل کنید



” آنچه اندازه گیری می‌شود مدیریت می‌شود.”

اندازه گیری و کنترل سطح قند خون نیز می‌تواند به شما در کنترل آنها کمک کند.

به عنوان مثال ، پیگیری به شما کمک می‌کند تا تعیین کنید که آیا باید در وعده های غذایی یا داروها را تعدیل کنید یا نه !



9. خواب با کیفیت و کافی داشته باشید

خواب کافی احساس خوبی دارد و برای سلامتی لازم است.

عادات خواب ضعیف و استراحت نیز بر میزان قند خون و حساسیت به انسولین تأثیر می‌گذارد. آنها می‌توانند اشتها را افزایش داده و باعث افزایش وزن شوند.

کمبود خواب باعث آزاد شدن هورمون‌های رشد و افزایش سطح کورتیزول می‌شود. هر دوی این‌ها نقش مهمی در کنترل قند خون دارند.

علل دیابت بی مزه

1- کاهش ترشح هورمون تغلیظ کننده ادرار از غده هیپوفیز خلفی. این هورمون، آنتی دیورتیک (ضد ادرار) یا ADH نام دارد.

کاهش ترشح این هورمون می‌تواند به علل زیر رخ دهد:

- صدمه به سر که منجر به آسیب غده هیپوفیز شود

- تومور غده هیپوفیز

- تومورهای مغزی که به غده هیپوفیز فشار وارد آورند

- عفونت مغز مثل آنسفالیت یا مننژیت

- پس از جراحی هیپوفیز

- خونریزی درون جمجمه

- آنوریسم (بیرون زدن دیواره رگها)

2- هورمون آنتی دیورتیک به علت ابتلا به برخی بیماریهای کلیوی، تاثیر لازم را بر بدن نمیگذارد مثلا در دیابت نوروژنیک، کلیه به هورمون ADH پاسخ نمی دهد.

همچنین می توان گفت دیابت بیمزه هم علل ژنتیک و هم غیرژنتیک دارد.

اشکال در ترشح هورمون ممکن است علت ژنتیک داشته باشد یا از تغییرات سیستم ایمنی بدن علیه غده هیپوفیز خلفی ناشی شود.

مشکلات کلیه هم امکان دارد منشاء ژنتیک یا اکتسابی داشته باشد.

بیمار مبتلا به [دیابت بیمزه](#) به شدت احساس تشنگی میکند به گونه ای که شبها به عللی مانند تشنگی یا احساس دفع ادرار از خواب بلند میشود



علائم دیا بت بی مزه

- تشنگی زیاد
- دفع مقدار زیادی ادرار رقیق و بدون رنگ (تا 15 لیتر در روز)
- خشکی دست‌ها
- یبوست
- زیاد نوشیدن آب و مایعات

تشخیص دیا بت بی مزه

اقدامات آزمایشگاهی تشخیصی مثل آزمایش محرومیت از آب برای تعیین سطح هورمون ضد ادراری انجام می شود.

در این بیماری، یا مقدار هورمون ADH در خون کم می شود (و در شرایط تشنگی نیز افزایش نمی یابد) یا پاسخ کلیوی به این هورمون وجود ندارد.

درمان دیابت بی مزه

درمان شامل کنترل تعادل آب و الکترولیت و پیشگیری از کم‌آبی بدن و نیز شناسایی و رفع علت دیابت بی مزه است.

هورمون آنتی دیورتیک در بدن این بیماران ساخته نمی‌شود. در نتیجه مبتلایان به دیابت بی‌مزه می‌توانند این هورمون را به صورت قرص و اسپری، روزانه 2 تا 3 بار مصرف کنند تا بیماریشان کنترل شود.

دسموپرسین که آنالوگ شیمیایی وازوپرسین (ADH) می‌باشد، برای درمان استفاده می‌شود.

کار با مازپین نیز مفید است.

اگر مشکل از کلیه باشد، مثل دیابت بی مزه نوروژنیک، دسموپرسین بی فایده است و از دیورتیک‌ها مانند هیدروکلروتیازید باید استفاده کرد.

لینک کوتاه: <https://kamvar.co/?p=1087>