

لیست سوالات رایج در مورد دیابت نوع 1 و نوع 2

دیابت نوع 1 یک بیماری خود ایمنی است که ممکن است ناگهانی بروز کند و ممکن است ناشی از ژنتیک و دیگر عوامل ناشناخته شده باشد. دیابت تیپ ۲ معمولاً در طول زمان توسعه می‌یابد، با چاقی و فعالیت کم به عنوان عوامل مهم دیابت قابل تشخیص در هر سنی می باشد.



چه چیزی باعث بروز دیابت می‌شود؟

هر دو دیابت نوع ۱ و نوع ۲ ممکن است نام‌های مشابهی داشته باشند، اما آنها بیماری‌های متفاوتی با علتهای منحصر به فرد هستند. اصلی‌ترین تفاوت بین دیابت نوع ۱ و نوع ۲ این است که دیابت نوع ۱ ناشی از واکنش ایمنی است و در زود هنگام زندگی توسعه می‌یابد. دیابت نوع ۲ در طول سالها توسعه می‌یابد و با عوامل سبک زندگی مانند فعالیت کم و داشتن وزن اضافی مرتبط است. معمولاً در بزرگسالان تشخیص داده می‌شود. عوامل خطر برای دیابت نوع ۱ به

اندازه کافی روشن نیستند، اما سابقه خانوادگی ممکن است نقشی ایفا کند.

عوامل موجب بروز دیابت نوع ۱

سیستم ایمنی بدن مسئول مقابله با تهاجم‌کنندگان خارجی مانند ویروس‌ها و باکتری‌های مضر است. اعتقاد بر این است که دیابت نوع ۱ ناشی از واکنش ایمنی است. در افراد مبتلا به دیابت نوع ۱، سیستم ایمنی، سلول‌های سالم بدن را به عنوان تهاجم‌کنندگان خارجی اشتباه می‌گیرد. سیستم ایمنی به سلول‌های بتای تولیدکننده انسولین در غده پانکراس حمله و انهدام می‌کند. پس از اینکه این سلول‌های بتا انهدام می‌شوند، بدن قادر به تولید انسولین نیست. محققان نمی‌دانند چرا سیستم ایمنی گاهی اوقات به سلول‌های خود بدن حمله می‌کند. احتمالاً این موضوع با عوامل ژنتیکی و محیطی مانند تماس با ویروس‌ها مرتبط است. تحقیقات درباره بیماری‌های ایمنی‌ای در حال انجام است. رژیم غذایی و عادات زندگی باعث بروز دیابت نوع ۱ نمی‌شوند.

علل دیابت نوع ۲

افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ مقاومت به انسولین دارند. بدن انسولین تولید می‌کند، اما قادر به استفاده مؤثر از آن نیست. محققان مطمئن نیستند چرا برخی از افراد مقاومت به انسولین می‌شوند و دیگران نمی‌شوند، اما چندین عامل سبک زندگی ممکن است مؤثر باشند، از جمله فعالیت کم و داشتن وزن اضافی.

عوامل ژنتیکی و محیطی دیگر نیز ممکن است نقشی ایفا کنند. زمانی که شما دیابت نوع ۲ را تجربه می‌کنید، غده پانکراس سعی می‌کند با تولید بیشتر انسولین جبران کند. اما به دلیل عدم توانایی بدن در استفاده مؤثر از انسولین، گلوکز در جریان خون شما تجمع می‌یابد.

چگونه دیابت بر بدن اثر می‌گذارد؟

هر دو نوع دیابت بیماری‌های مزمنی هستند که راهی را که بدن شما قند خون یا گلوکز را تنظیم می‌کند، تحت تأثیر قرار می‌دهند. گلوکز سوختی است که سلول‌های بدن شما را تأمین می‌کند، اما برای ورود به سلول‌ها نیاز به یک کلید دارد. انسولین همان کلید است. افراد

مبتلا به دیابت نوع ۱ انسولین تولید نمی‌کنند. می‌توانید آن را به عنوان عدم داشتن یک کلید تصور کنید. افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ به انسولین به خوبی که باید پاسخ نمی‌دهند و در ادامه بیشتر در بیماری انسولین کافی تولید نمی‌کنند. می‌توانید آن را به عنوان داشتن یک کلید شکسته تصور کنید. هر دو نوع دیابت می‌توانند منجر به سطوح قند خون مزمن شوند. این افزایش خطر ابتلا به عوارض دیابت را افزایش می‌دهد.



مضموالات سالم، رژیم و بدون قند

لیست سوالات رایج در مورد دیابت نوع ۱ و نوع ۲

عوامل خطر برای دیابت نوع ۱ و نوع ۲ چیست؟

عوامل خطر برای دیابت نوع ۱ از عوامل خطر برای دیابت نوع ۲ کمتر است.

عوامل خطر شناخته شده عبارتند از:

تاریخچه خانوادگی

افرادی که والد یا خواهر یا برادری با دیابت نوع ۱ دارند، خطر بیشتری برای ابتلا به آن خود دارند.

سن

دیابت نوع ۱ می‌تواند در هر سنی ظاهر شود، اما بیشترین رخداد آن در بین کودکان و نوجوانان است.

عوامل خطر دیابت نوع ۲

شما در خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ هستید اگر:



مصولات سالم، رژیم و بدون قند

لیست سوالات رایج در مورد دیابت نوع ۱ و نوع ۲

دارای پیش‌دیابت یا سطوح قند خون کمی بالا باشید.

وزن اضافی داشته باشید یا چاقی داشته باشید.

شکم زیادی داشته باشید.

کمتر از ۳ بار در هفته فعالیت بدنی داشته باشید.

بیش از ۴۵ سال سن داشته باشید.

دیابت بارداری داشته باشید.

یکی از اعضای خانواده فوراً دیابت نوع ۲ داشته باشد.

سندرم تخمدان پلیکیستیک (PCOS) داشته باشید.

علائم دیابت چیست؟

اگر به درستی مدیریت نشود، دیابت نوع ۱ و نوع ۲ می‌تواند منجر به علائمی مانند:

پرادراری

احساس تشنگی زیاد و مصرف زیاد مایعات

احساس گرسنگی زیاد

احساس خستگی زیاد

دید تاریک

زخم‌ها یا جراحاتی که به راحتی ترمیم نمی‌شوند

خشکی بیش از حد پوست

بیشتر از حد معمول عفونت داشتن

افراد مبتلا به دیابت نوع ۱ و نوع ۲ ممکن است همچنین تغییرات در احساسات، تغییرات خلقی و افزایش وزن بدون قصد تجربه کنند.

دیابت و کاهش حس در دست‌ها و پاها

افراد مبتلا به دیابت نوع ۱ و نوع ۲ ممکن است حس خوابیدگی و مورمور شدن در دست‌ها یا پاهایشان را تجربه کنند. مدیریت خوب گلوکز به طور قابل توجهی خطر بروز حس خوابیدگی و مورمور شدن در فردی با دیابت نوع ۱ را کاهش می‌دهد. اگرچه بسیاری از علائم دیابت نوع ۱ و نوع ۲ مشابه هستند، اما به روش‌های بسیار متفاوتی ظاهر می‌شوند. بسیاری از افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ برای سال‌ها علائمی

نخواهند داشت و علائم آنها معمولاً به طور آرام و در طول یک دوره طولانی زمانی توسعه می‌یابند. برخی از افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ هیچ علائمی ندارند و تا زمانی که عوارض بروز کنند، شرایطشان را کشف نمی‌کنند. علائم دیابت نوع ۱ معمولاً در طی چند هفته به سرعت توسعه می‌یابد. این نوع دیابت قبلاً به عنوان دیابت نوجوانان شناخته می‌شد و معمولاً در دوران کودکی یا نوجوانی توسعه می‌یابد. اما ممکن است در سنین بزرگتر نیز دیابت نوع ۱ را تجربه کنید.

چگونه دیابت نوع ۱ و نوع ۲ درمان می‌شوند؟

در حال حاضر درمانی برای دیابت نوع ۱ وجود ندارد. افراد مبتلا به دیابت نوع ۱ انسولین تولید نمی‌کنند، بنابراین باید به طور منظم انسولین تزریق کنند و سطوح قند خون را به طور منظم بررسی کنند. بعضی افراد چند بار در روز تزریقاتی را در بافت نرم مانند شکم، بازو یا باسن می‌زنند. دیگران از پمپ‌های انسولین استفاده می‌کنند. پمپ‌های انسولین مقداری مداوم از انسولین را از طریق یک لوله کوچک به بدن تأمین می‌کنند. بررسی قند خون بخش ضروری از مدیریت دیابت نوع ۱ است زیرا سطوح قند خون ممکن است به سرعت بالا و پایین برود. دیابت نوع ۲ قابل مدیریت است و حتی با رژیم غذایی و ورزش می‌توان آن را پیشگیری کرد، اما بسیاری از افراد نیاز به حمایت اضافی دارند. اگر تغییرات در سبک زندگی کافی نباشد، پزشک شما ممکن است داروهایی را تجویز کند که به بدن شما کمک کنند انسولین را به طور مؤثرتر استفاده کنید. **پایش قند خون** بخش ضروری از مدیریت دیابت نوع ۲ است. این تنها راهی است که برای اطمینان از اینکه سطوح هدف خود را دارید، استفاده می‌شود.



متصولات سالم، رژیم و بدون قند

لیست سوالات رایج در مورد دیابت نوع ۱ و نوع ۲

پزشک شما ممکن است توصیه کند که قند خون خود را گاه به گاه یا بیشتر بررسی کنید. اگر سطوح قند خون شما بالا باشد، پزشک شما ممکن است تزریقات انسولین را توصیه کند.

آیا مردان بیشتر احتمال ابتلا به دیابت دارند؟

مردان و زنان با نرخ تقریباً یکسان دیابت به دست می‌آورند.

چقدر دیابت نوع ۱ رایج است؟

دیابت نوع ۱ کمتر از نوع ۲ رایج است.

حدود 5 تا 10 درصد از افراد مبتلا به دیابت، دیابت نوع ۱ دارند. این معمولاً در کودکان، نوجوانان و جوانان توسعه می‌یابد - اما ممکن است در هر سنی رخ دهد.

چقدر دیابت نوع ۲ رایج است؟

دیابت نوع ۲ بسیار رایج‌تر از نوع ۱ است، و ۹۰ تا ۹۵ درصد افراد مبتلا به دیابت، دیابت نوع ۲ را دارند.

کدام رژیم‌های غذایی برای دیابت توصیه می‌شود؟

مدیریت تغذیه‌ای و کنترل قند خون کلیدی برای زندگی با دیابت است.

اگر دیابت نوع ۱ دارید، با پزشک خود همکاری کنید تا مشخص شود چقدر انسولین باید پس از مصرف برخی از نوع‌های غذا تزریق کنید.

به عنوان مثال، برخی از کربوهیدرات‌ها می‌توانند باعث افزایش سریع سطوح قند خون در افراد مبتلا به دیابت نوع ۱ شوند. شما باید با تزریق انسولین این موضوع را موازی کنید، اما باید بدانید چه مقدار انسولین باید تزریق کنید.

افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ باید بر روی تغذیه سالم تمرکز کنند.

کاهش وزن اغلب بخشی از برنامه‌های درمان دیابت نوع ۲ است. یک پزشک یا تغذیه‌شناس ممکن است یک برنامه غذایی با کالری کم را توصیه کند. این می‌تواند به معنای کاهش مصرف چربی‌های حیوانی و غذاهای ناسالم باشد.

معمولاً، به افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ یا پیش‌دیابت توصیه می‌شود که مصرف غذاهای پردهسته، چربی‌های ترانس، نوشیدنی‌های تهیه شده از شکر و الکل را کاهش دهند.

افراد مبتلا به دیابت ممکن است نیاز به امتحان رژیم‌های غذایی و برنامه‌های تغذیه‌ای مختلف داشته باشند تا یک برنامه پیدا کنند که برای سلامتی، سبک زندگی و بودجه خود مناسب باشد.