

دیابت از علائم تا راههای درمان

بیماری “دیابت” یک اختلال متابولیک در سوخت و ساز بدن است که نوع ۱ و ۲ آن با علائم گوناگون ظاهر می شوند. برای درمان راههای متعددی از جمله تغذیه، درمان گیاهی و طب مدرن ثابت شده است. خاطر نشان میگردد اطلاعات حاضر در جهت افزایش آگاهی و راهنمایی می باشد و در صورت ابتلا به این بیماری یا برای پیشگیری از آن حتما باید به پزشک معالج مراجعه کرد.

دیابت چیست؟

دیابت یا همان بیماری قند که متأسفانه بسیاری را به خود مبتلا کرده است یک نوع اختلال متابولیک و سوخت و سازی در بدن است که به واسطه آن توانایی تولید انسولین در بدن از بین می رود یا برعکس مقاومت در برابر انسولین در بدن ایجاد می شود در نتیجه انسولین تولیدی نمی تواند عملکرد نرمال خود را انجام دهد. در دیابت، سرعت و توانایی بدن در استفاده و سوخت و ساز کامل گلوکز کاهش می یابد به همین دلیل میزان قند خون افزایش یافته که به آن هایپرگلیسمی می گویند. با افزایش قند در دراز مدت در بدن وجود داشته باشد عوارض میکروواسکولار دیابت یا تخریب رگ های بسیار ریز در بدن ایجاد می شوند که می توانند اعضای مختلف بدن همچون کلیه، چشم و اعصاب و قلب را درگیر کنند.

با انواع دیابت آشنا شوید:

دیابت دو نوع اصلی دارد که احتمالا در مورد نوع یک و دو بودن این بیماری چیزهایی شنیده اید. در دیابت نوع یک تخریب سلولهای بتا در پانکراس منجر به نقص تولید انسولین می شود و در نوع دو مقاوت پیشرونده بدن به انسولین وجود دارد که در نهایت ممکن است به تخریب سلول های بتای پانکراس و نقص کامل تولید انسولین منجر شود. در دیابت نوع دو عوامل ژنتیکی، چاقی و کم تحرکی نقش مهمی در ابتلای فرد دارند

دیابت نوع یک چیست؟

دیابت نوع یک بیماری مزمنی است که وقتی پانکراس یا همان لوزل المعده میزان کمی انسولین ترشح میکند و یا اصلا انسولین ترشح نمی کند، رخ میدهد. عوامل متعددی از جمله عوامل ژنتیکی و آلوده شدن به ویروس هایی خاص می توانند، باعث ابتلاء به دیابت نوع یک شوند. هرچند دیابت نوع ۱ معمولا در کودکی و نوجوانی رخ میدهد، اما امکان ابتلا بزرگسالان نیز به این بیماری وجود دارد.

راههای تشخیص بیماری دیابت نوع اول

علائم و نشانه های دیابت نوع ۱ در بدن

گرسنگی شدید و افزایش اشتها

تشنگی شدید، خشکی دهان و ادرار پی در پی

بی حسی یا سوزن سوزن شدن در پا

کاهش وزن غیرعادی، خستگی و بی حالی

مشکلات پوستی از قبیل خشکی پوست، عفونت های قارچی و باکتریایی که بر اساس گزارشات میزان آن در دخترها شایع تر از پسرهاست.

تاری دید

از دست دادن هوشیاری

دیابت نوع ۲ چیست؟

در دیابت نوع ۲ بدن قادر به استفاده و ذخیره گلوکز نمی باشد و گلوکز به جای تبدیل به انرژی به جریان خون باز گشته و سبب ایجاد علائم مختلف می گردد.

دیابت نوع ۲ که با عنوان یا دیابت بزرگسالی یا غیر وابسته به انسولین شناخته می شود به علت عدم توانایی بدن در تولید انسولین کافی و یا ناتوانی از استفاده ی بهینه از انسولین تولیدی رخ می دهد. حالتی که به آن مقاومت در برابر انسولین گفته می شود.

شناخت علائم و درمان دیابت نوع دوم

علت ابتلا به دیابت نوع ۲

اضافه وزن، بی تحرکی یا کمبود فعالیت بدنی و اختلالاتی که همراه با عدم توانایی بدن در استفاده از گلوکز می باشند از عوامل اصلی ابتلا به دیابت نوع دو می باشند. همچنین افرادی که نوعی اختلال گلوکز ناشتا یا اختلال عدم تحمل گلوکز دارند خطر بالایی در ابتلا به دیابت نوع ۲ دارند.

علائم دیابت نوع ۲ چیست؟

نشانه های دیابت نوع دوم در بدن تقریباً مشابه علائم دیابت نوع اول است که اصلی ترین آنها شامل:

بی حسی یا سوزش دست و پا

تشنگی و پرنوشی

خستگی زیاد غیر قابل توجیه

پُر ادراری

عفونت مکرر لثه، پوست و مثانه

تاری دید

زودرنجی و تحریک پذیری

عدم بهبودی زخم ها

متأسفانه دیابت بیماری مزمنی است و به آرامی پیش می رود. اما باید بدانید در بعضی موارد دیابت نوع ۲ هیچ علامتی ندارد. در این گونه موارد افراد مبتلا ماه ها یا حتی سال ها بدون این که از بیماری خود مطلع باشند به زندگی ادامه می دهند .

چه کسانی به دیابت نوع ۲ مبتلا می شوند؟

عوامل خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ شامل چاقی، کلسترول بالا، فشار خون بالا و عدم تحرک بدنی کافی است. همچنین مطالعات نشان داده اند که خطر ابتلا به دیابت با افزایش سن افزایش می یابد به همین دلیل به این نوع از بیماری دیابت بزرگسالان نیز گفته می شود. بر همین اساس افراد چاق بالای ۴۰ سال ریسک بالاتری برای ابتلا به دیابت نوع دو دارند. البته ظهور این نوع دیابت در افراد جوان نیز در حال افزایش است. به گفته برخی از متخصصان افرادی که در دوره بارداری به دیابت مبتلا می شوند، که دیابت بارداری نام دارد، ممکن است بعدها به دیابت نوع ۲ دچار شوند.

بخور نخورهای در تغذیه و رژیم غذایی دیابتی ها

به طور کلی یکی از مهمترین بخش های پیشگیری از پیشرفت بیماری دیابت و موفقیت در روند به نوعی درمان و کاهش شدت این بیماری مزمن در بدن فرد مبتلا رعایت نکات تغذیه ای و داشتن برنامه غذایی دقیق است که در ادامه بهترین و بدترین خوراکی ها برای این دسته از افراد را به شما معرفی می کنیم.

بیماران دیابتی چه بخورند؟

بهترین مواد غذایی و خوراکی برای بیماران دیابتی

نان های سبوس دار

سیب زمینی کباب شده

آردهای سبوس دار مانند آرد گندم

غلات سبوس دار مانند برنج قهوه ای

سبزیجات تازه، خام یا کمی بخار پز شده، کباب یا گریل شده.

سبزیجات یخ زده، کمی بخارپز شده.

سبزیجات کنسروی کم نمک

کاهو، سبزیجات سبز، اسفناج

شیر کم چرب

ماست کم چرب

پنیر کم چرب، خامه کم چرب

میوه ساده یا کنسروی

مربای کم قند یا بدون قند

آب میوه ۱۰۰ درصد طبیعی

سس مایونز کم چرب

سس سالاد کم چرب

گوشت خورشتی یا کباب شده

قسمت های کم چرب گوشت

مرغ یا بوقلمون بدون پوست

ماهی بخار پز شده یا کبابی

لوبیا ، تخم مرغ و مغز میوه

بیماران دیابتی چی نخورند؟

مواد غذایی و خوراکی های مضر برای دیابتی ها

افراد مبتلا به دیابت تا حد ممکن از مصرف این خوراکی ها و مواد غذایی خودداری کنند.

کنسرو میوه با شیر غلیظ

لواشک های میوه

مرباهای معمولی

آب میوه های آماده

گوشت سرخ شده

گوشت های چرب

پنیر معمولی

مرغ با پوست

ماهی سرخ شده

خوراک لوبیای چرب

شیر پر چرب، ماست، پنیر، خامه و بستنی معمولی

کنسرو شور سبزیجات

سبزیجات پخته شده با کره، پنیر یا سس فراوان

ترشی ها

ترشی کلم برگ (همانند ترشی، تنها در صورت داشتن فشار خون بالا باید محدود شود)

اسنک های سرخ شده مانند چیپس های سیب زمینی

کره، روغن نباتی هیدروژنه شده

سس مایونز معمولی

پف فیل کره ای

آرد سفید

غلات تصفیه شده، مانند برنج سفید

نان سفید

سیب زمینی سرخ شده

نوشابه، آب جو معمولی، چای شیرین، قهوه با شکر و خامه، نوشیدنی قهوه و شکلات.

درمان دیابت با نسخه های گیاهی و داروهای طب سنتی

پیاز؛ این گیاه تاثیر قابل ملاحظه ای در کاهش قند خون دارد. پیاز روی سوخت و ساز گلوکز در کبد تاثیر می گذارد و باعث افزایش ترشح انسولین می شود.

سیر؛ این گیاه بهترین درمان برای کاهش مستقیم قند خون، بازسازی سلول های لوزالمعده و تحرک آن برای تولید انسولین به حساب می آید.

آلئه ورا؛ آلئه ورا به عنوان گیاه شفابخش شناخته شده است. شیره خشک شده و ژل که از قسمت داخل برگ ها به دست می آید در کاهش میزان گلوکز خون بسیار موثر است.

شنبلیله؛ شنبلیله یکی از پرمصرف ترین گیاهان برای کنترل بیماری دیابت به حساب می آید. شنبلیله مقاومت انسولین را در بدن کاهش می دهد و با افزایش تعداد گیرنده های انسولین در گلبول های قرمز، میزان قند خون را کنترل می کند. این گیاه با به کارگیری گلوکز در بافت های پیرامونی، میزان گلوکز خون را کاهش می دهد. کافی است دانه های شنبلیله را یک شب کامل در یک لیوان آب خیس کنید و روز بعد آب آن را بخورید و دانه ها را بجوید.

برگ های انبه؛ برگ های انبه درمان موثری برای بیماری دیابت است. کافی است برگ های انبه را به مدت ۲۴ ساعت در آب خیس کنید. سپس برگ ها را بفشارید و آب به دست آمده را بخورید یا برگ های انبه را خشک و سپس آسیاب کنید و روزی ۲ بار با آب مصرف کنید. این ۲ روش عوارض دیابت را از بین می برد.

اسفرزه؛ این گیاه خاصیت کاهش دهنده کلسترول و قند خون را داراست. فیبر بالای موجود در آن، یبوست را از بین می برد و با کاهش کلسترول، خطر بیماری قلبی را نیز کاهش می دهد.

ریحان؛ این گیاه، روند ترشح انسولین را آسان تر می کند. به طور عمومی هر گیاهی که لوزال معده و کبد را تقویت کند، در درمان دیابت مفید است. اما اگر دیابتی هستید و دارویی برای کنترل میزان خون مصرف می کنید، بهتر است با پزشک مشورت و به طور منظم میزان قند خون خود را کنترل کنید تا با افت ناگهانی قند خون مواجه نشوید.

ادویه و گیاهان درمانی ضد دیابت

ادویه هایی قوی برای درمان دیابت

زردچوبه درمانی برای دیابت

کورومین موجود در زردچوبه برای افراد دیابتی بسیار مفید است. این رنگدانه ی مفید باعث فعال شدن آنزیم AMPK می شود که روی جذب گلوکز تأثیر می گذارد. در نتیجه به کنترل میزان قند خون و ثابت نگه داشتن آن کمک زیادی می کند. اگر شما هم از بیماری دیابت رنج می برید حتماً زردچوبه را وارد برنامه ی غذایی تان بکنید.

درمان دیابت با دارچین؛ این ادویه دسترسی سلول های چربی را به انسولین آسان تر می کند و تبدیل گلوکز به انرژی را چند برابر افزایش می دهد. علاوه بر آن دارچین مانع ایجاد رادیکال های آزاد خطرناک می شود.

مصرف شکلات تلخ می تواند باعث بهبود حساسیت انسولین به ترشح مناسب و در نتیجه کاهش خطر ابتلا به دیابت شود.

پزشکان درجديد ترين تحقیقات خود پی برده اند که مصرف کاکائوی خالص و بدون شیرینی می تواند به عنوان یک دارو برای بسیاری از بیماری ها از جمله دیابت مفید باشد.

براساس این پژوهش جدید، دانشمندان دریافته اند که مصرف کاکائوی تلخ و یا مقدار بسیار کمی شکر به عنوان طعم دهنده و شیرین کننده می تواند باعث رفع مشکل فشارخون بالا به ویژه در سالمندان شود.