

## پیش دیابت چیست؟

پیش دیابت به شرایطی گفته می‌شود که سطح گلوکز خون از حد طبیعی بالاتر است، اما در اندازه معیارهای ابتلا به دیابت نیست. پیش دیابت با اختلال تحمل گلوکز، چاقی (به ویژه چاقی شکمی)، اختلال در چربی خون (به ویژه تری گلیسیرید بالا و یا HDL پایین) و فشارخون بالا مرتبط است.

افرادی که در مرحله پیش دیابت قرار دارند، در معرض خطر ابتلا به دیابت نوع دو هستند، اما این اتفاق تا حد زیادی قابل پیشگیری است.

### چه کسانی باید از نظر ابتلا به دیابت ارزیابی شوند؟

بزرگسالان دچار اضافه وزن که یکی از عوامل خطر زیر را دارا هستند، حتی اگر هیچگونه علامتی نداشته باشند باید قند خونشان را بررسی نمایند. این عوامل خطر عبارتند از:

- عدم فعالیت بدنی
- سابقه دیابت در افراد درجه یک خانواده
- سابقه دیابت بارداری
- فشار خون بالا
- چربی خون بالا
- کیست تخمدان
- سابقه بیماری‌های قلبی عروقی

## معیار تشخیص پیش دیابت چیست؟

در صورتی که آزمایش قند خون به صورت زیر باشد، فرد در مرحله "پیش دیابت" قرار دارد.

- ✓ قند خون ناشتا در محدوده 100-125 mg/dl
- ✓ قند خون دو ساعته (۲ ساعت پس از خوردن ۵۷ گرم گلوکز خوراکی) ۱۴۰-۱۹۹
- ✓ هموگلوبین ایوان‌سی (HbA1c) در محدوده ۷/۵-۴/۶ باشد

چنانچه نتایج آزمایش قند خون فرد در محدوده طبیعی باشد، توصیه می‌شود هر سه سال یکبار آزمایش تکرار شود، اگر نتیجه آزمایش مرحله پیش دیابت را نشان دهد، ضمن تغییر سبک زندگی بایستی سالی یک مرتبه آزمایش اندازه‌گیری قند خون انجام شود.

## درمان پیش دیابت

اگرچه ژنتیک در بروز دیابت نوع ۲ نقش دارد اما با اصلاح سبک زندگی می‌توان از بروز آن پیشگیری نمود. درمان اصلی در مرحله پیش دیابت، اصلاح سبک زندگی است که عبارت است از:

### رعایت برنامه غذایی سالم

### انجام فعالیت بدنی

### کاهش وزن، مدیریت استرس

### ترک مصرف دخانیات

اصلاح سبک زندگی می‌تواند پیش دیابت را درمان کند یا پیشرفت آن به دیابت نوع دو را به تعویق بیاورد.

در برخی موارد پزشک در این مرحله نیز دارو تجویز می‌نماید، البته باید توجه داشت که در مرحله پیش دیابت، دارو درمانی به تنهایی نمی‌تواند مانع از گسترش و پیشرفت پیش دیابت به دیابت نوع ۲ شود و حتما باید فرد سبک زندگی سالمی نیز داشته باشد.

## رعایت برنامه غذایی سالم

\*\*\*پیشنهاد می‌شود از غلات کامل استفاده کنید. غلات کامل حاوی ویتامین‌های ضروری، مواد معدنی موردنیاز بدن و همچنین سبوس یا فیبر هستند. آنزیم‌های گوارشی به راحتی نمی‌توانند نشاسته همراه با سبوس و فیبر را بشکنند و به گلوکز تبدیل کنند. به همین دلیل مصرف غلات کامل که حاوی سبوس و فیبر هستند به کنترل بهتر قند خون کمک می‌کنند.

توجه: نان سفید، برنج سفید، پوره سیب زمینی، دونات و بسیاری از غلات صبحانه منجر به افزایش قابل توجه قند خون خواهند شد.

\*\*\*از مصرف نوشیدنی‌های حاوی شکر پرهیز کنید؛ چرا که منجر به افزایش وزن می‌شوند. همچنین تحقیقات نشان داده‌اند که مصرف زیاد نوشیدنی‌های حاوی شکر می‌تواند باعث افزایش تری‌گلیسیرید، کاهش HDL و افزایش مقاومت به انسولین می‌شود که از عوامل خطر بروز دیابت هستند.

\*\*\*چربی‌های غیر اشباع که در روغن‌های گیاهی مایع نظیر روغن زیتون، مغزها و دانه‌ها وجود دارند، انتخاب‌های مناسب‌تری هستند. در مقابل، چربی‌های ترانس که در مارگارین، غذاهای سرخ شده و رستورانی و روغن‌های جامد هیدروژنه وجود دارند، نباید استفاده شوند.

\*\*\*همچنین بهتر است از لبنیات کم چرب و پنیرهای کم چرب به جای انواع پرچرب آنها استفاده کنید.



## بیمارستان ۹ دی منظره

### پیش دیابت

### کد پمفلت:

IM-034



### ترک مصرف دخانیات

مشاوره در مورد قطع مصرف دخانیات مدنظر قرار گرفته شود، چرا که سیگار کشیدن کنترل دیابت را نیز دشوار می‌سازد. افراد مبتلا به دیابت که سیگار می‌کشند، بیشتر از افراد مبتلا به دیابت غیرسیگاری در معرض ابتلا به عوارض دیررس دیابت به ویژه عوارض قلبی - عروقی قرار دارند

### مدیریت استرس

در زمان استرس سطح هورمون‌های کورتیزول، اپینفرین و گلوکوکاگن افزایش می‌یابد که اثر آنها ضد اثر انسولین است و منجر به افزایش قند خون می‌شوند.

استرس طولانی مدت می‌تواند زمینه ساز بروز بیماری‌های قلبی - عروقی، دیابت، افسردگی، فشار خون بالا و ضعیف شدن سیستم ایمنی بدن باشد. بنابراین خیلی مهم است که آن را جدی بگیریم - و در این زمینه می‌توانیم از راهنمایی مشاوران و روان‌شناسان متخصص نیز کمک بگیریم.

شناسنامه پمفلت آموزشی	
موضوع	بیماری پیش دیابت
تهیه کننده	واحد آموزش سلامت
تأیید کننده علمی	آقای دکتر افشار
سمت	متخصص بیماری‌های داخلی
تاریخ تهیه	پاییز ۱۴۰۲
کد پمفلت	HE-bl(im)-034-01

### انجام فعالیت بدنی

فعالیت ورزشی منظم یک جزء کلیدی در مدیریت دیابت است که با مصرف بیشتر قند خون، به کاهش وزن و کنترل بهتر قند خون کمک می‌کند. فعالیت بدنی می‌تواند حساسیت به انسولین را افزایش دهد و چربی شکمی را کاهش دهد. توصیه انجمن دیابت آمریکا ۱۵۰ دقیقه در هفته ورزش هوازی با شدت متوسط است که این فعالیت ورزشی باید حداقل سه بار در هفته انجام شود.

به منظور پیشگیری از ابتلا به دیابت نوع ۲ راهی بیابید که در طول روز بیشتر فعالیت داشته باشید. مثلاً هنگام تماشای تلویزیون پیاده روی کنید یا موقع صحبت با تلفن به جای نشستن راه بروید یا خودروی خود را کمی دورتر از محل کار پارک کنید تا فرصتی برای پیاده‌روی داشته باشید.

### کاهش وزن

سعی کنید آهسته غذا بخورید، زیرا دانشمندان معتقدند که حدود ۲۰ دقیقه طول می‌کشد تا معده پیغام سیری را به مغز ارسال کند، از این رو سریع غذا خوردن، باعث می‌شود بیش از حد نیاز بدن غذا میل کنید. مقابل تلویزیون غذا نخورید. تماشای تلویزیون باعث می‌شود حجم بیشتری غذا بخورید.