

چرا دیابت، خطر بیماریهای قلبی-عروقی را افزایش می دهد؟

بالا بودن قند خون برای مدت طولانی، حتی اگر کمی هم بالاتر از مقدار طبیعی باشد، رگهای خونی را در معرض آسیب قرار می دهد. این قند اضافی موجود در خون به مرور زمان، چسبندگی خاصی با دیواره گلبولهای قرمز و سلولهای دیواره عروق برقرار می کند و سبب تجمع گلبولهای قرمز و زخمی شدن دیواره عروق می شود. به این مجموعه، آتروما می گویند. وجود آتروما در دیواره رگ، باریک شدن حجم درون عروقی را در پی دارد. در چنین حالتی، جریان خون از میان رگهای آسیب دیده با دشواری انجام می شود و در نتیجه، عضله قلب در معرض کمبود اکسیژن و مواد غذایی قرار می گیرد. این اثر قندها بر دیواره عروق با کمک چربی خون بالا به خصوص از نوع کلسترول، فشار خون بالا و استعمال دخانیات و سیگار تشدید می شود و بیمار در معرض انواع جدی و پیشرفته بیماریهای قلبی-عروقی قرار می گیرد.



یکی از بهترین، مهمترین و ساده ترین راههای پیشگیری از بروز مشکلات عروقی و در نتیجه پیشگیری از ابتلا به بیماریهای قلبی-عروقی، مراقبت از وضعیت قند خون در طول زندگی است که با پیروی از یک برنامه غذایی متعادل و متنوع و سالم و سپس، داشتن سبک زندگی سالم امکانپذیر است. داشتن یک برنامه غذایی صحیح و سالم که تنوع و تعادل داشته باشد، رویکرد مشابه و یکسانی برای همه ندارد؛ با توجه به وضعیتی که فرد دارد، تنظیم می شود. با این حال، می توان گفت که پیروی از یک الگوی غذایی معمول با انتخاب سالم و درست که در آن مصرف چربیهای مختلف و انواع مواد قندی و شیرین بسیار محدود شده و در عوض لبریز از سبزیها و میوه ها و مواد غذایی مغذی دیگر است، کلیدی ترین جزء سبک زندگی سالم به شمار می رود. دانستن اصول غذا خوردن سالم، آشنایی با چگونگی انتخاب غذاهای سالم و.. به داشتن الگوی غذایی صحیح کمک زیادی می کند. در کنار این مسأله، داشتن فعالیت بدنی و انجام ورزشهای معمول روزانه دستیابی به هدف اصلی یعنی حفظ سلامت عروق و پیشگیری از بروز بیماریهای دیابت و قلبی-عروقی را میسر می سازد.



مرکز آندرسن چینی در مسقط با درون سیدرحسانی