گزارش خبر
NEWSREPORT

کد خبر: ۵۲۳۴۶۸
یکشنبه ۳ اسفند ۱۴۰۴ ۱۰:۲۳

افزایش نگران‌کننده موارد پره‌دیابت در ایران و جهان

پره‌دیابت؛ تهدیدی بی‌علامت

پره‌دیابت، (یا پیش دیابت) مرحله‌ای خاموش و بی‌علامت که سال‌ها پیش از بروز دیابت نوع ۲ شکل می‌گیرد، اکنون به یکی از مهم‌ترین چالش‌های سلامت عمومی تبدیل شده است. متخصصان هشدار می‌دهند که بسیاری از افراد بدون آنکه اطلاعی داشته باشند، در آستانه ورود به دیابت قرار دارند؛ وضعیتی که با تشخیص زودهنگام و تغییر سبک زندگی می‌تواند کاملاً برگشت‌پذیر باشد.

به گزارش پایگاه خبری شبکه سلامت ۲۴، در حالی که بسیاری از افراد تصور می‌کنند دیابت ناگهان از راه می‌رسد، متخصصان هشدار می‌دهند که بیماری معمولاً سال‌ها قبل از تشخیص، با مرحله‌ای پنهان و بی‌صدا آغاز می‌شود: پره‌دیابت. وضعیتی که در آن قند خون بالاتر از حد طبیعی است اما هنوز به محدوده دیابت نوع ۲ نرسیده؛ مرحله‌ای که اگر جدی گرفته نشود، می‌تواند به سرعت فرد را وارد چرخه درمان مادام‌العمر کند.

بر اساس معیارهای انجمن دیابت آمریکا، افرادی که قند ناشتا بین ۱۰۰ تا ۱۲۵، HbA1c بین ۵.۷ تا ۶.۴ درصد یا تست تحمل گلوکز بین ۱۴۰ تا ۱۹۹ دارند، در محدوده پره‌دیابت قرار می‌گیرند. نکته نگران‌کننده اینجاست که این وضعیت معمولاً بدون هیچ علامت مشخصی پیش می‌رود و بسیاری تنها زمانی متوجه آن می‌شوند که برای چکاپ معمولی آزمایش می‌دهند.

پزشکان می‌گویند ترکیبی از چاقی شکمی، کم‌تحرکی، سابقه خانوادگی، افزایش سن، فشار خون بالا و اختلالات چربی خون مهم‌ترین عوامل خطر هستند. زنان مبتلا به سندرم تخمدان پلی‌کیستیک یا کسانی که سابقه دیابت بارداری دارند نیز در معرض خطر بیشتری قرار می‌گیرند.

اما اهمیت پره‌دیابت تنها به احتمال تبدیل شدن آن به دیابت نوع ۲ محدود نمی‌شود. پژوهش‌ها نشان می‌دهد این مرحله با آسیب زودرس عروق، افزایش خطر بیماری قلبی، سکته، کبد چرب و اختلالات کلیوی همراه است؛ یعنی حتی قبل از آنکه فرد رسماً دیابتی شود، بدن او در معرض پیامدهای جدی قرار می‌گیرد.

خبر خوب این است که پره‌دیابت برخلاف بسیاری از بیماری‌های مزمن، کاملاً قابل برگشت است. کاهش تنها ۵ تا ۷ درصد وزن بدن، ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی در هفته و اصلاح الگوی تغذیه می‌تواند روند بیماری را متوقف کرده و حتی قند خون را به محدوده طبیعی بازگرداند. در برخی افراد پرخطر، پزشکان ممکن است از داروهایی مانند متفورمین نیز استفاده کنند، اما متخصصان تأکید می‌کنند که تغییر سبک زندگی همچنان مؤثرترین و پایدارترین روش است.

کارشناسان توصیه می‌کنند افراد به‌ویژه پس از ۴۵ سالگی یا در صورت داشتن عوامل خطر، آزمایش‌های دوره‌ای قند خون را جدی بگیرند. پره‌دیابت مرحله‌ای است که اگر به‌موقع شناسایی شود، می‌تواند از سال‌ها درمان و عوارض جدی جلوگیری کند؛ اما اگر نادیده گرفته شود، به‌سرعت به یکی از شایع‌ترین بیماری‌های مزمن جهان تبدیل خواهد شد.

تنظیم کننده: علیرضا آتشی