



بسمه تعالی

دانشگاه علوم پزشکی شیراز

بیمارستان حاج محمداسماعیل امتیاز و

مرکز فوریت های شهیدرجایی

دیابت و استرس

تهیه کننده:

مهديه يوسف زاده

کارشناس بهداشت حرفه ای



بهار ۱۳۹۵

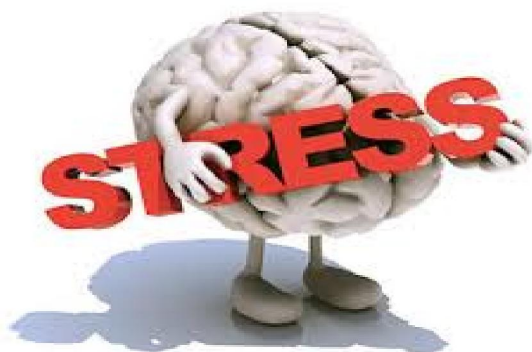


مطالعات نشان داده است زمانی که افراد دچار تنش عصبی می شوند هورمون های استرس که شامل: کورتیزول، کاتکول آمین ها، گلوکاکون و هورمون رشد می باشند، ترشح می شوند .

این چهار هورمون افزایش دهنده قند خون می باشند ، این اثر در دیابت تیپ دو بیشتر مشهود است. اما در دیابت تیپ یک فقط کودکانی که دارای شخصیت عصبی و تند خو می باشند قندشان در برابر استرس ها بالا می رود.

کارکردن در محیط های شلوغ و پر سر و صدا بطور ناخودآگاه باعث ایجاد استرس و افزایش اضطراب می شود که بالا رفتن قندخون را به دنبال دارد. اگر فردی در معرض استرس و تنش مداوم قرار داشته باشد باعث بروز هیپرگلیسمی مداوم و ایجاد یک موقعیت پره دیابتیک (پیش دیابت) می شود و وقتی که با سایر عوامل خطرری تحرکی و تغذیه نادرست جمع شود بیماری ایجاد می شود.

افراد دارنده گروه خون A و B امکان ابتلا به دیابت بالاتری دارند و مشکل بیشتری در مورد کارکرد متابولیسم دارند و این به علت وجود هورمون استرس می باشد که باعث مقاومت به انسولین و نامتعادلی هورمون ها در این افراد می شود. این نامتعادلی هورمون ها و هورمون استرس باعث سوخت توده ی ماهیچه ها می شوند چاقی می تواند منجر به مقاومت به کورتیزول شده و باعث افزایش چاقی گردد .



*چگونه استرس خود را کاهش دهیم؟

- 1- علائم هشدار دهنده ی استرس زا را تشخیص دهید و برای رفع آن اقدام کنید .
- 2- از صحبت راجع به مواقعی که دچار استرس هستید نترسید .
- 3- وقتی دچار استرس هستید آرام قدم بزنید ، این امر می تواند آرامش و سلامتی شما را بازگرداند
- 4- از بردن کارهای اداری به منزل خودداری کنید
- 5- سعی کنید متوجه هر گونه تغییر در الگوهای غذایی و نوشیدنی خود باشید .
- 6- به رؤسا حقیقت را بگویید ، از گفتن اتفاقات موجود در دفترتان به مدیر نهراسید.
- 7- وقتی فکر کردید که کار زیادی دارید ، حداقل یکی از آنها را به دیگری واگذار کنید .
- 8- از روش زندگی افرادی که استرس ندارند الگو بگیرید .
- 9- از انجام کار در آخر هفته یا دیر وقت پرهیز کنید

10- اگر دچار سردرد یا بی خوابی هستید به دکتر مراجعه کنید.

11- از هر چیزی که به شما کمک می کند تا به آرامش برسید نکته برداری کنید .

12- از خود بپرسید آیا دیگران کار با شما را استرس زا می دانند ؟

13- احساس خود را از لحظاتی که دچار استرس شدید هستید در یک دفترچه ، یادداشت کنید .

14- چیزی را که می خواهید ، بخرید و از آن لذت ببرید ؛ اما خرید را برای خود یک عادت نکنید .

15- از مدت زمان سفرهای بین شهری و درون شهری تا رسیدن به محل کار ، جهت برنامه ریزی روزانه یا استراحت کوتاه استفاده کنید و کار بیشتری انجام ندهید .

کاهش استرس با مواد غذایی

بعضی غذاها باعث کاهش سطح هورمون های کورتیزول و آدرنالین (هورمون هایی که در بدن باعث ایجاد استرس می شوند) می گردند . همچنین بعضی غذاها نیز با تقویت سیستم ایمنی و کاهش فشار خون ، بدن را از عوارض استرس در امان نگه می دارند .



*کربوهیدرات ها :

تمام کربوهیدرات ها در مغز باعث افزایش ترشح سروتونین می شوند. برای این که میزان سروتونین در خون بالا بماند، بهتر است از مواد غذایی دارای کربوهیدرات های پیچیده که به کندی هضم می شوند، استفاده کنید. بعضی از این مواد غذایی شامل حبوبات، نان، ماکارونی و غلات می باشند.

*مرکبات :

ویتامین C موجود در مرکبات می تواند سطح هورمون ایجاد کننده استرس را پایین آورده و همچنین باعث تقویت سیستم ایمنی بدن شود .

*اسفناج :

اسفناج دارای مقادیر قابل توجهی منیزیم است که در تعدیل سطح کورتیزول خون بسیار موثر است. سطوح پایین منیزیم در خون باعث افزایش سردرد و خستگی ناشی از استرس می شود.

*روغن ماهی :

اسید چرب امگا-۳ موجود در روغن ماهی باعث جلوگیری از افزایش هورمون های ایجاد کننده استرس و همچنین محافظت در برابر بیماری های قلبی - عروقی می شود .

*پسته :

هورمون آدرنالین در شرایط استرس زا، باعث افزایش فشار خون و ضربان قلب می شود. خوردن روزانه مقداری پسته باعث کنترل میزان ترشح این هورمون می شود .

*بادام :

سرشار از ویتامین های مورد نیاز بدن است . ویتامین E موجود در بادام باعث تقویت سیستم ایمنی و ویتامین B موجود در آن باعث تقویت بدن در مقابله با شرایط استرس زا می شود .

شیر :

کلسیم موجود در شیر باعث کاهش اسپاسم عضلانی و ایجاد آرامش در بدن می شود .

*منبع :

www.tebyan.net

مجله پزشکی دکتر سلام