

شیرین مثل قند، تلخ مثل دیابت



شهرنشینی، فعالیت بدنی کم، استفاده از غذاهای ناسالم و پر حجم و افزایش طول عمر سبب شده تا افزایش غیر قابل کنترل شیوع دیابت در جهان را شاهد باشیم. هم‌اکنون 285 میلیون فرد مبتلا به دیابت در سراسر جهان زندگی می‌کنند و پیش‌بینی می‌شود رقم کلی مبتلایان تا سال 2030 به بیش از 435 میلیون نفر برسد.

شهرنشینی، فعالیت بدنی کم، استفاده از غذاهای ناسالم و پر حجم و افزایش طول عمر سبب شده تا افزایش غیر قابل کنترل شیوع دیابت در جهان را شاهد باشیم. هم‌اکنون 285 میلیون فرد مبتلا به دیابت در سراسر جهان زندگی می‌کنند و پیش‌بینی می‌شود رقم کلی مبتلایان تا سال 2030 به بیش از 435 میلیون نفر برسد. دیابت بیماری خطرناک و جدی است که در صورت عدم توجه می‌تواند تأثیرات نامطلوبی روی زندگی فرد داشته باشد. در این شرایط تعجبی ندارد که سازمان ملل روزی را برای مبارزه با این بیماری اختصاص داده است و سعی در افزایش آگاهی و اطلاع‌رسانی درباره این بیماری دارد.

دیابت را باید بیماری باستانی نامید که در قرن بیستم به آن توجه شد. در پاپیروسی از 1552 سال پیش از میلاد، پزشکی مصری از بیماری رازآلودی نوشته است که با ادرار فراوان همراه است. اریتیوس پزشک یونانی که در سال‌های 90 تا 30 قبل از میلاد مسیح می‌زیسته است، در کنار پراداری، نشانه‌های دیگر این بیماری مثل تشنگی همیشگی و کاهش وزن، را ذکر کرده است. نام دیابت را نیز همین پزشک یونانی برای این بیماری انتخاب کرده که در زبان یونانی به معنای «گذر کردن» یا «جریان پیدا کردن» است.

جالینوس، پزشک سرشناس بر این باور بود که این بیماری در اثر اختلال کار کلیه‌ها پدید می‌آید. اما در اواخر قرن بیستم این بیماری به درستی شناسایی شد و تأثیرات مخرب آن بر بدن شناخته شد. دیابت به علت نقص در تولید انسولین توسط لوزالمعده یا تأثیر نامناسب انسولین تولید شده به وجود می‌آید این نارسایی باعث افزایش غلظت گلوکز خون می‌شود و آسیب‌های بسیاری به بدن می‌رساند.

نگاهی بر وضعیت ایران

برآورد می‌شود حدود 4 میلیون نفر از جمعیت کشور به دیابت مبتلا هستند، حدود همین تعداد نیز در معرض ابتلا به این بیماری قرار دارند. متأسفانه حدود 50 درصد افراد دیابتی از بیماری خود اطلاع ندارند و زمانی به پزشک مراجعه می‌کنند که دچار اختلال دید، نارسایی کلیه و سایر بیماری‌ها شده‌اند.

پیش‌بینی کارشناسان 3 برابر شدن تعداد مبتلایان به دیابت در ظرف 10 سال آینده در کشور است، به این ترتیب تا سال 1400 خورشیدی بیش از 12 میلیون نفر از جمعیت کشور مبتلا به دیابت خواهند بود.

اگر برآورد حدود حدود 4 میلیون نفر مبتلا در کشور را صحیح بدانیم در صورتی که این افراد بخوبی درمان نشوند در آینده نزدیک حدود 800 هزار نفر از آنان به بیماری کلیوی مبتلا می‌شوند که از این تعداد هم 20 درصد - حدود 160 هزار نفر - نیازمند دیالیز خواهند بود و امکان ندارد که کشور بتواند برای این تعداد امکانات دیالیز فراهم کند.

روزی برای بیماری خاموش

امسال نیز همچون سال‌های گذشته روز 14 نوامبر برابر 23 آبان ماه مراسم بزرگداشت سالروز جهانی دیابت و آغازی برای هفته دیابت در سراسر ایران برگزار می‌شود.

روز جهانی دیابت که هر سال مراسم آن در سراسر جهان برگزار می‌شود، برنامه‌ای است که با مدیریت فدراسیون بین‌المللی دیابت اجرا می‌شود و بیش از 200 عضو مرتبط از بیش از 160 کشور و سرزمین مختلف در آن شرکت می‌کنند. روز جهانی دیابت اولین بار با همکاری مشترک این فدراسیون و سازمان جهانی بهداشت در سال 1991 بنیان نهاده شد و در سال 2007 به عنوان یک روز رسمی سازمان ملل متحد اعلام شد.

بر اساس قطعنامه سازمان ملل متحد از تمام کشورهای عضو خواسته می‌شود که همزمان در این روز برنامه‌های ویژه آن را برگزار نمایند. علت نامگذاری 14 نوامبر هم این است که این روز مصادف با سالروز تولد فردریک بنتینگ است که با همکاری چارلز بست در

سال 1922 موفق به کشف انسولین شده بود.

مجمع عمومی سازمان ملل در 20 دسامبر 2006 با تصویب قطعنامه برجسته و منحصر به فرد، دیابت را «یک بیماری مزمن و ناتوان‌کننده با هزینه‌های هنگفت» معرفی کرد که خانواده‌ها، دولت‌ها و کل جهان با آن مواجه است.

سال گذشته برای اولین بار یک برنامه پنج‌ساله در سراسر دنیا در نظر گرفته شده تا نیاز رو به رشد برای اجرای برنامه‌های آموزش و پیشگیری با هدف مقابله با این بیماری و مشکلات تهدید کننده آن را مورد خطاب و توجه قرار دهد. هدف از این برنامه ایجاد امکان دسترسی همگان به این آموزش‌ها است.

همه با هم برای دیابت

پس از اعلام تصویب روز جهانی دیابت از سوی سازمان ملل و نیز برای تاکید بر مبارزه برای پیشگیری از دیابت، استفاده از یک دایره به عنوان نشان «همه با هم برای دیابت»، تصویب شد. دایره یک نماد ساده است که براحتی می‌توان آن را پذیرفت و استفاده کرد. در تمام فرهنگ‌ها دایره، نشانه زندگی و سلامتی است و معنی این نماد نیز این است که فشارهای سخت و شدید، نتیجه مثبت دارد. رنگ آبی، تجسم آسمان است که همه ملت‌ها را متحد می‌کند (رنگ پرچم سازمان ملل نیز آبی است). دایره آبی دیابت، نشان اتحاد جهانی برای مبارزه علیه دیابت است.

مشکلی برای تمام بدن

دیابت نوعی بیماری است که روی تک تک سلول‌های بدن و تمامی اندام‌ها تاثیر منفی می‌گذارد و هیچ عضوی از آن در امان نیست؛ عوارض این بیماری می‌تواند جدی و غیر قابل برگشت باشد. هنگامی که قند خون کنترل نمی‌شود، تمام اعضای بدن دچار آسیب جدی می‌شوند، اما برخی اعضا بیشتر از بقیه در معرض خطر قرار دارند. کلیه‌ها در خط اول این آسیب قرار دارند. شایع‌ترین علت نارسایی کلیه در دنیا، درگیری کلیه در زمینه بیماری دیابت است که معمولا 5 سال پس از شروع بیماری قند ظاهر می‌شود. اما از آنجایی که افراد مبتلا به دیابت نوع 2 با تأخیر متوجه بیماری خود می‌شوند، در زمان اولین مراجعه هم می‌توانند دچار عارضه کلیوی باشند.

چشم عضو دیگری است که در اثر دیابت بشدت آسیب می‌بیند و معمولا فرد وقتی متوجه می‌شود که دیگر نمی‌توان کار زیادی برای چشم انجام داد. آسیب عروق خونی کوچک در چشم در نهایت می‌تواند منجر به نابینایی شود و آمارها نشان می‌دهد که در کشوری مثل آمریکا، دیابت عامل 12 هزار تا 24 هزار کوری جدید در سال است.

وقتی فرد به مدت طولانی دچار مرض قند باشد، به خاطر تجمع قند در عدسی چشم، مستعد ابتلا به آب مروارید می‌شود. این وضعیت باعث می‌شود که عدسی چشم کدر شده و از عبور راحت نور از آن و ورود به چشم جلوگیری کند. از طرفی دیابت می‌تواند باعث گرفتاری پرده شبکیه در چشم شود. رگ‌های خونی کوچک که به شبکیه خون‌رسانی می‌کنند بر اثر دیابت دچار مشکل می‌شوند. این امر احتمالا به علت تجمع قند در دیواره رگ‌های خونی است که آنها را ضعیف می‌سازد. این رگ‌ها گاهی اوقات پاره شده و ایجاد خونریزی‌های کوچکی می‌کنند.

سیستم قلبی - عروقی یکی دیگر از اعضای است که بسرعت از بیماری دیابت آسیب می‌بیند. بر اثر گذشت زمان و کنترل نکردن قندخون، دیواره عروق خونی ضخیم می‌شوند و این امر باعث محدودیت در خون‌رسانی به قلب، مغز و سایر نواحی بدن می‌شود. افراد مبتلا به دیابت حدود 2 تا 4 برابر افراد عادی در اثر ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی جان خود را از دست می‌دهند. همچنین بیشتر از 70 درصد افرادی که دچار دیابت هستند، فشارخونی بالاتر از حد طبیعی دارند. مبتلایان به مرض قند در معرض خطر ابتلا به سفت و سخت شدن دیواره رگ‌ها و شریان‌های بزرگ هستند که می‌تواند موجب سکنه قلبی یا مغزی شود. همچنین این مشکل موجب کم شدن گردش خون پاها نیز می‌شود.

دیابت سیستم عصبی را نیز درگیر می‌کند. گاهی اعصاب خودکار که مسوول کنترل عملکردهای خودکار بدن مثل فعالیت روده‌ها و مثانه‌ها هستند آسیب می‌بینند، این حالت می‌تواند باعث یبوست یا اسهال شود و گاهی اوقات شخص ممکن است از استفراغ‌های مکرر رنج ببرد. اما اعصاب حسی هم می‌توانند آسیب ببینند، آسیب آنها می‌تواند ابتدا باعث حساس شدن و درد پاها شود، اما بتدریج پاها بی‌حس شده و هیچ حسی را متوجه نمی‌شود. آسیب اعصاب حرکتی می‌تواند منجر به از دست رفتن فعالیت عضلات کوچک دست‌ها یا پاها شود. در چنین مواردی انگشتان پاها به سمت بالا چنگ می‌شوند و انگشتان دست‌ها هم ضعیف می‌گردند.

برای پیشگیری

دیابت با سرعت بسیاری در حال گسترش است. این در حالی است که این بیماری، از بیماری‌هایی است که در اغلب موارد براحتی قابل پیشگیری است. یکی از راه‌های موثر جهت پیشگیری از دیابت تغییر در رفتارهای روزمره است که در هر زمانی قابل اجراست و بسیار تاثیر گذار خواهد بود.

1. ورزش کنید: تحقیقات نشان داده خطر ابتلا به دیابت در افرادی که به طور منظم ورزش می‌کنند (تا 4 ساعت در هفته یا تقریباً 35 دقیقه در روز) تا 80 درصد کاهش می‌یابد، حتی اگر این افراد در نتیجه این ورزش هیچ وزنی کم نکنند. علت این است که ورزش باعث می‌شود تا بدن از هورمون انسولین به نحو بهتر و کارآمدتری استفاده کند. به این ترتیب که تعداد گیرنده‌های انسولین روی سلول‌ها را افزایش می‌دهد. نقش انسولین این است که قند خون را وارد سلول‌ها می‌کند تا به مصرف تولید انرژی یا تغذیه‌ای برسد. اگر قند خون وارد سلول نشود، در خون باقی خواهد ماند و مشکلات جدی برای فرد به وجود خواهد آورد؛ البته فراموش نکنید فعالیت فیزیکی منظم کمک به کاهش وزن نیز می‌کند.

2. فست‌فود نخورید: فست‌فودها به طور معمول حاوی چربی‌های مضر و کربوهیدرات‌های تصفیه شده است. این موضوع باعث می‌شود حتی اگر این غذاها باعث اضافه وزن نشوند، باز هم خطر ابتلا به دیابت را افزایش دهند.

3. سبزی بخورید: مواد آنتی‌اکسیدان موجود در سبزی‌ها در پیشگیری از دیابت نقش دارند. همچنین از آنجا که منبع غنی از فیبر هستند در تنظیم دستگاه گوارش نقش اساسی دارند و جذب چربی و مواد قندی را کاهش می‌دهند. فیبر قادر است خطر ابتلا به قند خون را با کمک به کنترل قند خون کاهش دهد.

4. غلات سبوس‌دار مصرف کنید: اگر چه روشن نیست که غلات سبوس‌دار به چه جهت قادرند خطر ابتلا به دیابت را کاهش دهند و قند موجود در خون را در یک حد ثابت نگه دارند، اما سعی کنید حد اقل نیمی از غلاتی که استفاده می‌کنید غلات سبوس‌دار باشند. نان‌ها، ماکارونی و... را می‌توان سبوس‌دار تهیه کرد.

5. لاغر شوید: اگر اضافه وزن دارید، حتماً وزن خود را کاهش دهید کاهش وزن بسیار به پیشگیری از دیابت کمک می‌کند.

علی اخوان بهبهانی
جام جم