



آیا لاغر ها هم در معرض ابتلا به دیابت هستند؟/ دیابتی ها خرما و قند رژیمی بخورند؟

یک متخصص دیابت گفت: بیماران دیابتی نیازی به تغذیه رژیمی ندارد و تنها اقدامی که باید انجام دهند کنترل قند خونی است. بیماران در مصرف خرما دقت داشته باشند چرا که می پندارند این خوراکی بدون قند بوده و محدودیت مصرف ندارد اما به کلی در اشتباه هستند.

یک متخصص دیابت گفت: بیماران دیابتی نیازی به تغذیه رژیمی ندارد و تنها اقدامی که باید انجام دهند کنترل قند خونی است. بیماران در مصرف خرما دقت داشته باشند چرا که می پندارند این خوراکی بدون قند بوده و محدودیت مصرف ندارد اما به کلی در اشتباه هستند.

دکتر اسدالله رجب در گفت و گو با جام جم آنلاین بیان کرد: دیابت در کشور بیش از 12 درصد از مردم جامعه را درگیر کرده است، به عبارتی بالای 7 میلیون نفر در ایران به دیابت مبتلا هستند که بیش از 50 درصد این بیماران اطلاعی از بیماری خود ندارند و همان طور که می دانیم سالانه در حدود 10 درصد از مرگ و میرها در ارتباط با دیابت است. طبیعتاً شیوع این عارضه در کشورمان با شیوع منطقه ای دیابت ارتباط دارد یعنی در ایران، منطقه خاورمیانه و شمال آفریقا که حدود 35 میلیون دیابتی در آن ها موجود است، تقریباً تا سال 2030 میلادی این آمار تا 75 میلیون نفر نیز افزایش می&zwj‍یابد.

وی در ادامه افزود: متأسفانه افراد مبتلا به دیابت در کشور به دلیل برخوردار نبودن از کنترل مطلوب بیماری، اکثراً دچار عوارض شدید ناشی از دیابت می شود و می توان گفت علت آن که همه مردم از این بیماری گریزان هستند همین عدم کنترل بیماری در کشور است و بیشترین هزینه هایی که صرف بیماری دیابت می شود به دلیل عوارض ناشی از دیابت بوده البته ناگفته نماند 10 درصد از بودجه بهداشتی کشور خرج دیابت می شود.

رئیس انجمن دیابت ایران در خصوص افرادی که به تازگی متوجه بالا رفتن میزان قند خون شده اند گفت: یکی از مشکلات عمده دیابت این است که افراد به موقع متوجه عارضه خود نمی شوند البته برخی از انواع دیابت هستند که می توان سریع تشخیص داده شوند مانند دیابت کودکان و نوجوانان که به شدت قندشان به 700 می رسد و علائم هشدار دهنده به وضوح پیداست که اگر کنترل نشود عوارض شدید را به دنبال دارد. (قند نرمال ناشتا زیر 100 اما در حالت عادی زیر 140 است)

به گفته دکتر رجب، 90 درصد افراد مبتلا به دیابت نوع 2 به موقع بیماری&zwj‍شان را متوجه نمی شود، جالب اینجاست که زمانی هم که درمی&zwj‍یابند درگیر این عارضه شدند کنترل مناسبی را انجام نمی دهند. افراد علاوه بر کنترل غذایی باید توان جسمانی و روانی خود را بالا ببرند.

وی در رابطه با فاکتورهای هشدار دهنده این بیماری گفت: اضافه وزن شدید، بی تحرکی، سابقه وجود بیماری در خانواده، پر ادراری، عطش زیاد، چربی خون و فشار خون بالا، کاهش وزن ناگهانی، خنم هایی که در طول بارداری دچار سقط مکرر شدند یا نوزادان بالای 4 کیلو به دنیا آوردن بیشترین میزان احتمال به دیابت را به خود اختصاص دادند.

همچنین تشنگی زیاد و تکرر ادرار از علائم وجود قند بیش از حد در خون بوده و در حقیقت زمانی که میزان زیادی گلوکز در خون وجود داشته باشد، ادرار زیاد خواهد شد. اگر انسولین وجود نداشته باشد کلیه ها نمی توانند گلوکز را تصفیه کرده و دوباره به خون برگردانند در واقع این امر باعث پر نگه داشتن مثانه و رفتن بیش از اندازه فرد به دستشویی می شود.

رجب اظهار داشت: همان طور که دیابت می تواند موجب بیماری هایی مانند افسردگی، ناتوانی جنسی و... شود بر عکس آن هم می تواند افراد را مبتلا به دیابت کند. یعنی افرادی که از بیماری&zwj‍های روحی رنج می&zwj‍برند در معرض دیابت و همچنین دیابتی&zwj‍ها در معرض خطر بیماری&zwj‍های روحی روانی قرار دارند. علاوه بر آن ممکن است افراد را درگیر، عارضه های چشمی و حتی نابینایی کند همچنین از کارافتادگی کامل کلیه&zwj‍ها، مشکلات گردش خون ممکن است موجب ایجاد زخم در پاها شود که در نهایت به قطع عضو می&zwj‍انجامد. ناگفته نماند دیابت بر روی قلب و رگهای خونی نیز اثر می&zwj‍گذارد و یا ممکن است به سکنه&zwj‍های قلبی و مغزی منجر شود.

این متخصص در پاسخ به این سوال که آیا افراد لاغر هم ممکن است به دیابت مبتلا شوند گفت: بله، حدود 70 درصد از افراد که اضافه وزن دارند ممکن است مبتلا به دیابت شوند اما این بدین مفهوم نیست که افرادی که وزن کمی دارند به این بیماری مبتلا نشوند.

رئیس انجمن دیابت ایران خاطرنشان کرد: اگر افراد مبتلا به دیابت بیش از 3 سال پی در پی قند خون بالا و بدون کنترل داشته باشد حتما عوارضی چون قطع پا و مشکلات شدید بینایی به سراغشان می آید. دیابت مساوی است با بیماری های عروقی و به عبارتی رگ های خونی بدن را گرفتار می کند البته اگر بیماری عروق بزرگی را هدف بگیرد بیماری های قلبی و سکتة های مغزی را نیز به دنبال دارد، اما در طولانی مدت عروق کوچک گرفتار شده و موجب قطع عضو، مشکلات کلیوی، قلبی و عروقی و نابینایی می شود.

وی قندهای رژیمی را به افراد دیابتی به هیچ وجه توصیه نمی کند و افزود: بیماران دیابتی نیازی به تغذیه رژیمی ندارند و تنها اقدامی که باید انجام دهند کنترل قند خونشان است. بیماران در مصرف خرما دقت داشته باشند چرا که می پندارند این خوراکی بدون قند بوده و محدودیت مصرف ندارد اما به کلی در اشتباه هستند.

بیتا نوروزی - خبرنگار جام جم آنلاین