



دیابتی‌ها همه چیز بخورند اما کمتر

امروز یعنی چهاردهم نوامبر مصادف با بیست‌وچهارم آبان، روز جهانی دیابت است؛ روزی که قرار است متخصصان و رسانه‌ها اطلاعاتی به مردم بدهند تا آگاهی‌شان نسبت به این بیماری افزایش یابد.

جام جم آنلاین: امروز یعنی چهاردهم نوامبر مصادف با بیست‌وچهارم آبان، روز جهانی دیابت است؛ روزی که قرار است متخصصان و رسانه‌ها اطلاعاتی به مردم بدهند تا آگاهی‌شان نسبت به این بیماری افزایش یابد. آن‌طور که سازمان بهداشت جهانی تخمین می‌زند اکنون بیش از 346 میلیون نفر در سراسر جهان به دیابت مبتلا هستند که این تعداد می‌تواند تا سال 2030 بیش از دو برابر شود.

اما در این میان نکته حائز اهمیت آن است که تمام افراد باید در مورد این بیماری اطلاعات بیشتر و دقیق‌تری داشته باشند؛ اطلاعاتی که می‌تواند به آنها کمک کند زندگی راحت‌تر و بی‌دردسری را پشت سر بگذارند.

شاید یکی از مهم‌ترین و در عین حال ساده‌ترین نکاتی که نه تنها بیماران مبتلا به دیابت، بلکه تمام افراد باید نسبت به آن آگاه باشند، نقش ورزش و تغذیه صحیح در پیشگیری و کنترل این بیماری است؛ نکته‌ای که متأسفانه گاهی نادیده گرفته می‌شود و در برخی موارد نیز برداشت صحیحی از آن صورت نمی‌گیرد.

دکتر مسعود رحمانیان، فوق تخصص غدد درون‌ریز و متابولیسم در گفت‌وگو با جام‌جم می‌گوید: پیروی از یک رژیم غذایی صحیح، یکی از مهم‌ترین نکاتی است که بیماران مبتلا به دیابت باید در نظر داشته باشند. در این میان، خیلی‌ها مصرف برخی مواد غذایی را به طور کلی ممنوع می‌کنند، در حالی که عده‌ای هم براین باورند که از همه چیز می‌توان استفاده کرد، ولی به اندازه. اما واقعیت آن است که هیچ ممنوعیتی در مورد مصرف مواد غذایی برای بیماران مبتلا به دیابت وجود ندارد؛ به این معنا که فرد دیابتی می‌تواند از هر ماده غذایی استفاده کند، ولی به مقدار کمتر از حدی که افراد غیر دیابتی مصرف می‌کنند.

شاید قند خونتان بالاست

بیماری قند یا دیابت، بیماری مزمنی است که در نتیجه اختلال در تولید یا عملکرد انسولین در بدن به وجود می‌آید. در دیابت نوع یک که میان بچه‌ها، افراد جوان (کمتر از 30 سال) و کسانی که لاغر هستند، شایع‌تر است، بدن فرد قادر به تولید انسولین نیست. اما دیابت نوع دو بیشتر میان افراد میانسال و کسانی که چاق‌تر هستند، بروز می‌کند، علت اصلی بروز این نوع بیماری نیز مقاومت بدن نسبت به انسولین است.

اما دیابت بیماری مرموزی است؛ به این معنا که ممکن است فرد مبتلا به آن، سال‌ها پس از شروع بیماری با هیچ نشانه‌ای روبه‌رو نشود و زمانی بیماری‌اش را تشخیص دهند که عوارض آن ایجاد شده است. پس می‌توان گفت در بسیاری از مواقع، دیابت بدون هیچ نشانه خاصی ایجاد می‌شود و فقط به کمک آزمایش‌های دوره‌ای می‌توان به وجود این بیماری پی برد.

با توجه به این موضوع، بیماری معمولاً با تاخیری چند ساله تشخیص داده می‌شود و اغلب بیماران علائم اولیه خاصی ندارند. با این حال، افرادی که در شروع بیماری با افزایش شدید قند خون روبه‌رو می‌شوند، ممکن است دچار پرنوشتی و پرادراری شوند. علاوه بر این، کاهش وزن، خشکی دهان، زخم شدن پا (زخمی که دیر خوب می‌شود) و بروز اختلالاتی در کارکرد کلیه یا چشم نیز از جمله مشکلاتی است که می‌تواند علامت بروز دیابت باشد.

این پزشک متخصص توصیه می‌کند همه افراد بالای 45 سال، هر سه تا پنج سال یک‌بار برای تشخیص بیماری دیابت آزمایش دهند و افرادی که سن‌شان کمتر از 45 است نیز در صورتی که چاق هستند یا سایر عوامل خطر را دارند نسبت به این موضوع حساس باشند.

محدودیت داریم، ولی ممنوعیت نه!

به گفته دکتر رحمانیان، بهتر است همه افراد و بویژه مبتلایان به دیابت، تعداد وعده‌های غذایی را افزایش داده و حجم غذا در هر وعده را کاهش دهند بنابراین در صورتی که بیمار از رژیم غذایی صحیح پیروی کند و ورزش منظم را در نظر داشته باشد، تزریق انسولین یا مصرف قرص‌هایی که پزشک برایش تجویز کرده است نیز تاثیر بیشتری خواهد داشت.

وي با اشاره به مصرف متعادل کربوهیدرات‌ها می‌گوید: سوالاتی که در مورد تغذیه صحیح برای بیماران ایجاد می‌شود، بیشتر مربوط به مصرف کربوهیدرات‌هاست که در موادی مانند نان، برنج و میوه‌ها وجود دارد. بعضی از بیماران تصور می‌کنند چون فقط هفته‌ای یک بار از برنج استفاده می‌کنند مشکلی برایشان ایجاد نخواهد شد؛ در حالی که شاید مصرف مقدار زیاد برنج در همان یک مرتبه هم قند خون آنها را از کنترل خارج کند بنابراین باز هم تأکید می‌شود ممنوعیتی در زمینه مصرف این مواد وجود ندارد، ولی محدودیت داریم به این معنا که بیمار مبتلا به دیابت نباید بیش از پنج یا شش قاشق برنج در هر وعده غذایی مصرف کند. چنانچه این برنج به صورت غذاهایی شیرین مانند شیرین‌پلو تهیه شده باشد، میزان مصرف باید متناسب با مقدار آن تعیین شده و کاهش یابد.

به گفته این متخصص غدد هدف از رعایت رژیم غذایی صحیح این است که قند خون فرد را در وضعی ثابت و متعادل حفظ کنیم تا نوسان نداشته باشد. همچنین به کمک داروها نیز این وضع ثابت را به محدوده نرمال می‌رسانیم.

با ورزش، قند خون را کنترل کنید

وقتی صحبت از ورزش بیماران مبتلا به دیابت می‌شود، خیلی‌ها تصور می‌کنند دیابتی‌ها نمی‌توانند براحتی ورزش کنند و باید نکاتی را در نظر داشته باشند تا ورزش بدون کوچک‌ترین مشکلی به پایان برسد.

دکتر رحمانیان درباره برنامه ورزشی این بیماران توضیح می‌دهد: افرادی که به دیابت نوع دو مبتلا هستند، معمولاً محدودیت خاصی در مورد زمان‌بندی برنامه ورزشی‌شان ندارند. با این حال، توصیه می‌شود این افراد حتماً پیش از شروع ورزش با پزشک متخصص مشورت کنند و این موضوع بخصوص زمانی که فرد با مشکلات قلبی روبه‌رو باشد نیز اهمیت ویژه‌ای می‌یابد.

به گفته وی بیماران مبتلا به دیابت باید تقریباً پنج روز در هفته و هر روز 30 دقیقه ورزش کنند. البته لازم نیست برنامه ورزشی خیلی شدید باشد و فعالیت‌هایی مانند پیاده‌روی سریع نیز می‌تواند به آنها کمک کند. بنابراین باید در نظر داشته باشید ورزش نه تنها به کنترل بهتر قند خون بیمار کمک می‌کند، بلکه موجب کاهش عوارض قلبی، عروقی دیابت هم می‌شود و برای تنظیم فشار خون و وزن بیمار نیز بسیار مفید است.

دکتر رحمانیان درباره ورزش بیماران مبتلا به دیابت نوع یک یا نوع دو که انسولین تزریق می‌کنند، می‌گوید: این افراد باید پیش از شروع ورزش قند خون خود را اندازه بگیرند و در صورتی که میزان قند خون آنها کمتر از صد یا بیشتر از 250 باشد، نباید ورزش کنند. در ضمن اگر ورزش بیشتر از یک ساعت ادامه دارد نیز حتماً باید بین ورزش قند خون خود را اندازه بگیرید تا میزان آن افزایش یا کاهش نیابد.

نیلوفر اسعدی‌بیگی - جام‌جم