

کنترل دیابت با طب مکمل



آیا داروي گیاهي وجود دارد که جایگزین داروهای شیمیایی کاهنده قند خون شود؟ آیا روشی در طب مکمل وجود دارد که باعث درمان قطعی دیابت شود؟ اینها سوالاتی است که تقریباً همیشه بیماران دیابتی در مراجعه به پزشکان طب سنتی و مکمل مطرح می‌کنند.

جام جم آنلاین: آیا داروي گیاهي وجود دارد که جایگزین داروهای شیمیایی کاهنده قند خون شود؟ آیا روشی در طب مکمل وجود دارد که باعث درمان قطعی دیابت شود؟ اینها سوالاتی است که تقریباً همیشه بیماران دیابتی در مراجعه به پزشکان طب سنتی و مکمل مطرح می‌کنند.

گیاهان دارویی مختلفی وجود دارد که می‌تواند با کاهش قند خون به کنترل قند خون بیمار دیابتی کمک کند ولی نکته بسیار مهم این است که بیمار دیابتی هرگز نباید داروهای شیمیایی کاهنده قند خون را بدون نظر پزشک متخصص خود قطع کند بنابراین هنوز هم داروي اصلی کنترل قند خون برای بیماران دیابتی داروهای شیمیایی است.

اما روش‌های مختلفی در طب مکمل و سنتی وجود دارد که می‌تواند به کاهش قند خون کمک کرده و همچنین از عوارض دیابت بکاهد یا آن را درمان کند.

تغذیه صحیح، نقش بسیار مهمی در کنترل روند بیماری دیابت دارد. توصیه مهم در این زمینه، توجه به کیفیت و کمیت غذا و نیز زمان غذا خوردن است. حجم غذایی کمتر و وعده‌های غذایی بیشتر، دریافت کالری کافی (نه کم و نه زیاد) نیز مهم است.

کلم بروکلی، کرفس، سیر، پیاز، جو و سویا از جمله مواد غذایی است که می‌تواند به کاهش قند خون کمک کند.

سبزیجات، برگ سبز برخی گیاهان، آجیل و مغزها - که حاوی مقادیر زیادی منیزیم است - نیز می‌تواند در کنترل قند خون و جلوگیری از عوارض سیستم عصبی دیابت نقش داشته باشد. مواد غذایی حاوی روی (Zink) نیز می‌تواند به تولید انسولین کمک کند.

دارچین و زنجبیل نیز از جمله گیاهان دارویی است که اثرات کاهنده قند خون دارد. مطالعات مختلف، تاثیرات جنسینگ را نیز در کاهش قند خون و کمک به درمان برخی عوارض دیابت نشان داده است.

هندوانه ابوجهل از جمله گیاهان دارویی است که در طب سنتی، مصرف آن در دیابت تاکید شده است.

گیاه خیار تلخ (bitter melon) نیز تاثیرات ثابت شده‌ای در کاهش قند خون دارد، بنابراین امروزه ترکیبات مختلفی از این گیاه برای کمک به کنترل قند خون تولید می‌شود.

میوه زغال‌اخته، برگ زغال‌اخته و زرشک نیز در کاهش قند خون موثر است. برخی ترکیبات هومیوپاتی می‌تواند تاثیرات مثبتی در کنترل قند خون داشته باشد. از سوی دیگر فعالیت بدنی مناسب، ورزش روزانه و مصرف نکردن دخانیات از جمله توصیه‌های مهم در جلوگیری از عوارض دیابت است.

طب سوزنی نیز می‌تواند به بازگرداندن تعادل و سلامت سیستم غدد بدن کمک کند و همچنین در کاهش کنترل قند خون موثر باشد.

همچنین طب سوزنی، روش درمانی بسیار خوبی در درمان برخی عوارض دیابت بویژه مشکلات سیستم اعصاب (نوروپاتی دیابتی) مانند مشکلات حسی، گزگز و داغ شدن اندام تحتانی باشد.

باز هم باید تاکید کرد توصیه‌های فوق فقط روش‌های کمکی در کنترل بیمار دیابت است که می‌تواند به کاهش میزان مصرف داروي شیمیایی دیابت کمک کند، البته آن هم باید با مشورت پزشک صورت بگیرد و بیمار هرگز نباید خودسرانه داروي شیمیایی خود را قطع کند.

دکتر امیرهومن کاظمی - متخصص طب سوزنی و گیاهان دارویی