

کنترل دیابت با کاهش اضطراب

دیابت، شایع‌ترین و گران‌ترین بیماری غدد در جهان است که سن ابتلای آن در ایران 10 تا 15 سال پایین‌تر از میانگین جهانی آن یعنی پنجاه و پنج تا شصت و پنج سالگی است.



سلامت نیوز: دیابت، شایع‌ترین و گران‌ترین بیماری غدد در جهان است که سن ابتلای آن در ایران 10 تا 15 سال پایین‌تر از میانگین جهانی آن یعنی پنجاه و پنج تا شصت و پنج سالگی است. این بیماری زمانی بروز پیدا می‌کند که انسولین یا هورمون کاهش دهنده قندخون در بدن به میزان کافی از لوزالمعده ترشح نمی‌شود یا انسولین موجود نمی‌تواند وظایف خود را بدرستی انجام دهد، در نتیجه قندخون نمی‌تواند به طور موثری وارد سلول‌های بدن شود و مقدار آن بالا می‌رود.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از جام جم؛ بر این اساس در واقع مبتلا به دیابت شده‌ایم، البته بالا بودن قندخون یک روی ماجراست و روی دیگر آن عوارضی است که در سیستم قلب و عروق، کلیه‌ها، چشم و سلسله اعصاب بروز پیدا می‌کند.

اما نکته قابل توجه در خصوص این بیماری آن است که پیشگیری از درمان آن مهم‌تر است و رمز پیشگیری از بروز دیابت در تحرک کافی، تغذیه مناسب و کنترل استرس خلاصه می‌شود که در این میان استرس هم در بروز و ابتلای به بیماری موثر است و هم در بالا رفتن بی‌رویه قندخون در مبتلایان به دیابت تاثیر دارد.

محسن حسن‌زاده، کارشناس ارشد روان‌شناسی در گفت‌وگو با جام‌جم می‌گوید: یک فشار ضعیف برای کار و مدیریت کردن مشکلات و مسائلی که همه به نوعی با آن مواجه هستیم، لازم است، اما اگر این فشار زیاد و طولانی مدت باشد، ارگانیزم بدن از هم می‌پاشد و در قالب فشارهای روانی ناشی از استرس بروز می‌کند. از سوی دیگر بررسی‌ها نشان داده است که اکثریت قریب به اتفاق افرادی که استرس دارند مبتلا به بیماری‌های قلبی و همین‌طور دیابت هستند، اما با کنترل و مدیریت استرس می‌توان میزان مازاد قندخون در افراد دیابتی را به طور قابل ملاحظه‌ای پایین آورد.

استرس و بالا رفتن قندخون

متخصصان غدد تاکید می‌کنند که استرس زیاد سبب ترشح هورمون‌های متعددی در بدن می‌شود که بعضی از این هورمون‌ها قندخون را افزایش می‌دهد. بالا بودن قندخون به هر دلیلی که باشد، می‌تواند به بخش‌هایی از بدن آسیب برساند.

به این دلیل متخصصان همیشه به بیماران دیابتی توصیه می‌کنند که قندخون خود را در حد پایینی نگه دارند و اگر در محیط کار یا زندگی‌شان عامل استرس را وجود دارد، آن را کاهش دهند، چون یکی از راه‌های درمان تنظیم قندخون، از بین بردن استرس است. حتی در برخی موارد مصرف داروهای ضد استرس به بیماران دیابتی توصیه می‌شود.

آیا من استرس دارم؟

روان‌شناسان افرادی را که استرس دارند، این‌گونه معرفی می‌کنند: تند حرف زدن و پرخاشگر بودن، عجل و کم صبر بودن، بلند پروازی، تند راه رفتن و تند غذا خوردن، کمال گرایی افراطی و مقایسه خود با دیگران. چنین افرادی معمولاً از بازده کار خود ناراضی‌اند و از خود زندگی‌شان توقع زیاد دارند و نه فقط تمایل به رهبری در جمع و انجام چند کار با هم را دارند، بلکه به طور افراطی نگران آینده‌اند و حتی شب‌هایشان، قبل از خواب به فکر کردن، مقایسه کردن و حرص خوردن می‌گذرد.

همچنین نگران بودن قبل از خواب به این دلیل که عمرمان تلف شده و از دیگران عقب مانده‌ایم، در کنار کار زیاد و بیش از اندازه از ویژگی‌های افراد استرسی است.

حسن‌زاده نیز می‌گوید: تداخل کار و زندگی و ناتوانی از جداسازی این دو از هم، همین‌طور غافل بودن از همسر و فرزندان به دلیل

مشغله زیاد کاری، اهل تجمل بودن و چشم و هم چشمی کردن، با عجله رانندگی کردن و از دیگران سبقت گرفتن در کنار از کوره در رفتن های زود هنگام از ویژگی های افراد استرسی است. این روان شناس ادامه می دهد: البته امکان حذف استرس به طور کامل وجود ندارد، اما می توان آن را کاهش داد و کنترل کرد زیرا اثبات شده خصوصیات حاکم بر زندگی و نوع شخصیت افراد استرسی موروثی نبوده و تابع یادگیری و محیط فرد است.

استرس، چگونه بیمارتان می کند؟

به گفته حسن زاده تحقیقات متخصصان قلب نشان داده است کسانی که سریع صحبت می کنند، سریع غذا می خورند و سخت کار می کنند، هفت برابر بیشتر مستعد کرونر قلب هستند. همچنین اشخاص مضطرب با حفره دهانی بشدت مشکل دارند، زیرا استعمال سیگار، پر خاشگری و اظهار نارضایتی، غیبت، پر خوری و بد خوری به عنوان شاخص های اصلی افراد پراسترس به حفره دهانی مربوط است. پس با کنترل استرس می توان بر بسیاری از عوارض ناشی از آن غلبه کرد.

کاهش سرعت در زندگی

به گفته حسن زاده، مهم ترین راهکار برای کاهش و کنترل استرس، شناسایی سبک زندگی پرخطر است که درصد زیادی از مردم ما درگیر آن هستند. یعنی الگوی تغذیه، تحرک و روابط اجتماعی و عاطفی شان بر اساس رفتارهای پر شتاب و بدون آرامش شکل گرفته است.

این روان شناس اضافه می کند: افرادی که سریع غذا می خورند، حرف می زنند، راه می روند و حتی روابط خانوادگی، زناشویی و اجتماعی شان در فضای به دور از آرامش شکل می گیرد، بیشتر در معرض بیماری های قلبی و عروقی، دیابت، میگرن و کمردرد قرار می گیرند. بر این اساس بهترین و موثرترین توصیه به چنین افرادی کاهش سرعت انجام امور روزانه و بخصوص اعمال دهانی است. به این ترتیب فرد قدرت تخلیه استرس های روزانه را پس از آن که غذایش را در آرامش می خورد، ورزش می کند، عبادت می کند، در فضایی آرام به روابط خانوادگی می پردازد و نیز در آرامش می خوابد، به دست می آورد. به این ترتیب استرس های جمع شده در فرد به صورت بیماری های مختلف امکان بروز پیدا نمی کند.

بی شک دیابت و استرس یکدیگر را تحت تاثیر قرار می دهند و اولین راهکار مقابله با استرس، کنترل و مدیریت عامل استرس زاست که برای آموختن راهکارهای آن می توان از مشاوران روان شناس و کتب مرتبط کمک گرفت.

همچنین ورزش علاوه بر آن که نقش مهمی که در کنترل استرس دارد، به ثبات قندخون و کاهش نیاز به دارو و انسولین منجر می شود، البته لازم است که بیماران دیابتی، با مراجعه منظم و همیشگی به پزشک و متخصص تغذیه و داشتن برنامه ریزی و آینده نگری از پیشرفت بیماری خود پیشگیری کنند.