

تلخی‌های یک بیماری شیرین!

شیرینی دوست دارید؟ دلتان می‌خواهد که انواع شیرینی و شکلات را امتحان کنید؟



تلخی‌های یک بیماری شیرین!

شیرینی دوست دارید؟ دلتان می‌خواهد که انواع شیرینی و شکلات را امتحان کنید؟

شکی وجود ندارد که بسیاری از انواع شیرینی، خوب و خوشمزه است، اما نوعی از شیرینی وجود دارد که نه تنها از شیرین و دلپذیر بودن فقط نام آن را یدک می‌کشد، بلکه از نظر ماهیتی نیز بسیار تلخ، آزاردهنده و حتی ناتوان کننده است.

منظورمان بیماری قند یا دیابت است که روی قسمت های مختلف بدن، آنچنان تاثیر مخربی بر جای می‌گذارد که می‌تواند حتی سیستم قلب و عروق، کلیه و کبد، اعصاب و رگ های خونی و چشم را با مخاطرات جدی مواجه کند.

اما لازم نیست که خود را بسیار نگران کنید، برای این که کابوس دیابت به سراغتان نیاید راه حلی وجود دارد، این که الگوی زندگی خود را اصلاح کنید و هر چند وقت یکبار قند خون خود را بررسی کنید؛ چرا که داشتن تغذیه سالم و تحرک کافی و نیز کنترل میزان قند خون برای پیشگیری از ابتلا به دیابت یا حداقل نیز جلوگیری از بروز عوارض ناشی از آن بسیار موثر است. پس آنچه مهم است جدی گرفتن این بیماری است و این که تا می‌توانید خود را از خطر ابتلا به آن مصون بدارید.

داستان دیابت

اگر می‌خواهید دیابت را بهتر بشناسید، بدانید که دیابت به گروهی از بیماری‌ها گفته می‌شود که نقطه مشترک آنها افزایش قند و عوارض ناشی از آن است.

به گفته دکتر سیدحسین صمدانی فرد، فوق تخصص غدد داخلی و متابولیسم، دیابت چهار گروه اصلی دارد که گروه اول یا نوع 1 دیابت به دلیل عملکرد ناصحیح سیستم ایمنی بدن و به دنبال آن تخریب سلول های مولد انسولین ایجاد می‌شود، اما نوع 2 دیابت به دلیل نقائص ژنتیکی از یک سو و ازسوی دیگر الگوی زندگی ناسالم مثل رژیم بد غذایی، بی تحرکی، استرس و دیگر عوامل بیرونی ظاهر می‌شود که بیشتر افراد دیابتی جامعه در این گروه قرار دارند.

این متخصص در گفت وگو با جام جم می‌افزاید: دیابت حاملگی هم که مختص زمان بارداری است و می‌تواند شروعی برای ابتلا به دیابت نوع 1 و 2 نیز باشد، گروه سوم دیابت را شامل می‌شود. در برخی موارد، عواملی که به تخریب لوزالمعده منجر می‌شود مانند تصادفی که به برداشتن لوزالمعده منجر شود یا برخی بیماری های هورمونی که به دیابت منجر می‌شود که البته این نوع دیابت چندان شایع نیست.

نشانه های قند بالای خون را بشناسید

معمولا قند بالا در خون منجر به عوارض کوتاه مدتی چون پر ادراری، پرنوشی، کمبود آب بدن و گاهی حالت اسیدوز و کما می‌شود. عوارض دراز مدت قند خون بالا نیز که معمولا پس از گذشت ده سال از شروع دیابت و نگرفتن درمان کافی بروز می‌کند شامل اختلالات چشمی، کلیوی، اعصاب محیطی یا عوارض عروق بزرگ بدن مانند سکته قلبی و مغزی می‌شود. حدود دوسوم افراد مبتلا به دیابت، در اثر بیماری های قلبی، جان خود را از دست می‌دهند. حتی بررسی ها نشان می‌دهد که اگر فردی دیابت داشته باشد، احتمال سکته قلبی در وی دو تا چهار برابر خواهد شد.

قند نوع 1 میل دارید یا نوع 2؟

شاید پرسش شما نیز این باشد که چه کسانی در معرض دیابت یک و چه کسانی در معرض دیابت نوع 2 هستند؟

دکتر صمدانی فرد در پاسخ می‌گوید: گرچه عوامل ژنتیک مثل سابقه دیابت در والدین را که مسبب دیابت نوع 2 است، نمی‌توان کنترل کرد، ولی عوامل محیطی موثر در بروز این بیماری مانند رعایت رژیم غذایی و داشتن تحرک کافی را تا حدود زیادی می‌توان تحت کنترل درآورد. نباید فراموش کرد در فردی که هر دو والدین او مبتلا به دیابت هستند معمولا نمی‌توان از ابتلا به دیابت نوع 1 جلوگیری کرد، می‌توان به تاخیر انداخت و شدت بیماری را کمتر کرد.

بیماری هایی که شما را مستعد دیابت می‌کند

بیماری هایی که می‌تواند شما را به دیابت مبتلا کند، زیاد نیست. به طور مشخص در برخی شرایط، در بیماران بستری در بیمارستان قند خون بالا می‌رود که معمولا موقت است. مصرف داروهای کورتونی نیز موجب افزایش قند خون می‌شود که البته این دلیل نیز نباید به مصرف نکردن این داروها منجر شود، زیرا گاهی تنها درمان برخی بیماری ها همین داروهاست.

درمان دیابت؛ قطعی یا کنترلی؟

جالب است بدانید که بنابر تاکید متخصصان غدد، دیابت وقتی ایجاد شد دیگر درمان قطعی یا موقت در مورد آن ممکن نیست بلکه مانند بسیاری بیماری ها می توان آن را کنترل کرد و این که با مصرف چند روزه یک دارو بتوان به درمان نهایی این بیماری رسید، بدون آن که نیاز به درمان دیگری وجود داشته باشد، غیرممکن است.

دکتر صمدانی فرد در این باره توضیح می دهد: در فرد دیابتی، کنترل همیشگی قند خون با دارو یا انسولین و کنترل میزان فشار خون، چربی خون، اختلالات تیروئید همراه، کنترل چشم ها و کلیه ها موجب داشتن طول عمر عادی و جلوگیری از بروز عوارض دیابت می شود.

چنین اقداماتی کار سختی نیست و فقط به همت و تلاش بیمار و گاهی پزشک نیاز دارد.

دیابت شما کنترل سختگیرانه می خواهد

در برخی موارد باید قند خون کاملا کنترل شود مانند خانم های باردار که کنترل چند نوبت قند خون و تزریق چند نوبت انسولین لازم دارند. البته در برخی موارد، مثلا در افراد مسنی که با بیماری های زمینه ای صعب العلاج دست و پنجه نرم می کنند، کنترل کمتری برای میزان قند خون لازم است.

دیابت، از نوع پنهان

اصطلاح دیابت پنهان گر چه در سطح جامعه و بین مردم رواج دارد، ولی در پزشکی تعریف خاصی از آن وجود ندارد.

با وجود این، دکتر صمدانی فرد در این باره می گوید: اصطلاح دیابت پنهان به مواردی اطلاق می شود که دیابت خیلی دیرتر از زمان شروع بیماری تشخیص داده می شود.

مثلا درباره فردی که حدود چهار سال است که قند خون بالا دارد، اما به علت خونریزی چشمی یا گزگز پاها به پزشک مراجعه می کند، یعنی آنقدر صبر می کند تا عوارض ناشی از دیابت داروی ایجاد شود.

همچنین ممکن است فردی قند خونش فقط کمی بالا باشد، ولی متوسط قند خونش طی سه ماه گذشته مؤید تشخیص دیابت باشد که در چنین شرایطی نیز اصطلاح قند خون پنهان مصداق پیدا می کند. به هر حال مراجعه منظم، غربالگری صحیح و تشخیص زودهنگام دیابت، بهترین راه برای جلوگیری و کنترل این بیماری است.

عوامل خطر قابل کنترل

متخصصان غدد تاکید می کنند که عوامل خطر دیابت به دو دسته قابل کنترل و غیرقابل کنترل تقسیم می شود که از میان آنها چاقی بویژه چاقی شکم، داشتن زندگی بدون تحرک بدنی و ماشینی، سیگار نکشیدن، مصرف زیاد گوشت قرمز، گوشت های فرآوری شده، لبنیات پر چرب و شیرینی جات، بالا بودن کلسترول و چربی خون از عواملی است که می توان آن را تحت کنترل در آورد.

اما عوامل خطری چون نژاد و قومیت، سابقه خانوادگی ابتلا به دیابت و سن بالا را نمی توان کنترل کرد.

با این حال ثابت شده است که داشتن یک رژیم غذایی مناسب با کاهش مقدار کربوهیدرات، چربی ها و کالری مصرفی و انجام ورزش هایی مانند پیاده روی باعث می شود که بدن از هورمون انسولین استفاده کند و میزان قند خون را پایین بیاورد. همچنین فعالیت بدنی به کاهش چربی های بدن منجر می شود، فشار خون را کم می کند و از بیماری قلبی مصون می دارد.

البته به یاد داشته باشید که استرس نیز به افزایش فشار خون و افزایش قند خون تان منجر می شود.

پس می توان نتیجه گرفت که دیابت، بیماری خطرناکی نیست اگر هر فرد از عوامل موثر در پیشگیری و کنترل آن مطلع باشد و نسبت به رعایت آنها از همت و تلاش خود دریغ نرزد.

پونه شیرازی / گروه جامعه