



۱۴ باور غلط همگانی درباره دیابت

دیابت یکی از مشهورترین و قدیمی‌ترین بیماری‌هاست و شاید به همین دلیل است که باورهای نادرست فراوانی به این بیماری تعلق دارد. اگر شما نیز به دیابت مبتلا هستید...

دیابت یکی از مشهورترین و قدیمی‌ترین بیماری‌هاست و شاید به همین دلیل است که باورهای نادرست فراوانی به این بیماری تعلق دارد. اگر شما نیز به دیابت مبتلا هستید یا از میان اطرافیان‌تان کسی مبتلا به این بیماری است، ممکن است باورهای مختلفی از این بیماری در ذهن خود داشته باشید که این نوشته تلاش می‌کند برخی از آنها را در ذهن شما اصلاح کند.

جام جم سرا:

۱. برخی معتقدند «دیابت بیماری افراد خاصی است که بیش از حد قند و شیرینی‌جات مصرف می‌کنند». مصرف زیاد و دائمی مواد قندی به‌خصوص قندهای ساده، می‌تواند در دراز مدت به فرسودگی و خستگی سلول‌های بتا، بینجامد اما این دلیل نمی‌شود که هر کس قند زیاد مصرف می‌کند، مبتلا به دیابت می‌شود.

۲. برخی از دیابتی‌ها با طب سوزنی، حجامت، انرژی درمانی و... سعی در کنترل قندخون خود دارند. طب سوزنی، حجامت، انرژی درمانی و این قبیل اقدامات، ریشه علمی و آکادمیک در درمان دیابت ندارند و با عوارض همراه‌اند. البته بعضی از داروهای گیاهی و گیاهان دارویی در کاهش قندخون تا حدودی موثرند ولی هرگز نمی‌توانند به تنهایی جای داروهای شیمیایی (قرص‌ها) ضد دیابت و یا انسولین را بگیرند.

۳. «تزریق انسولین موجب تصلب شرایین و افزایش فشار خون می‌شود». خیر. تزریق انسولین به هیچ وجه موجب تصلب شرایین نمی‌شود. پیش از این محققان حدس می‌زدند که ممکن است تزریق انسولین در ایجاد مشکلات ناشی از تصلب شرایین دخیل باشد و یا خود به نوعی موجب بروز آن و نیز افزایش فشار خون گردد، در حالی که ابداً چنین نیست. حتی باور غلطی وجود دارد که تزریق انسولین موجب افزایش وزن و چاقی می‌شود، بنابراین چون یک فرد دیابتی نباید اضافه وزن داشته باشد، پس مصرف انسولین به هیچ‌وجه مناسب نخواهد بود. در پاسخ به این نظریه باید گفت تمامی محققان بر این عقیده‌اند که فواید مصرف انسولین و اهمیت آن در کنترل دیابت و حفظ قندخون در محدوده هدف، بسیار مهم‌تر از افزایش وزن است.

۴. «تا زمانی که مجبور نیستم انسولین تزریق کنم، بیماری‌ام جدی نیست». تعداد قابل‌ملاحظه‌ای از افراد به این باور اعتقاد دارند ولی حقیقت این است که دیابت غیروابسته به انسولین هم اگر تحت کنترل قرار نگیرد، می‌تواند به شکل ویرانگری سطح گلوکز را بالا برد و آنها را دچار عوارض جدی این بیماری کند.

۵. «تریاک می‌تواند قندخون را کنترل کرده و دیابت را درمان کند و در طب سنتی مصرف کم آن به بیماران دیابتی توصیه می‌شده است». تریاک و یا هر ماده مخدر دیگر هیچ نقشی در درمان اساسی دیابت ندارند. تحقیقات بسیاری نیز در این مورد شده ولی تاثیر تریاک در درمان دیابت به اثبات نرسیده است. مصرف تریاک و اعتیاد به آن، در واقع از چاله به چاه افتادن است و اعتیاد را برای بیمار دیابتی به همراه دارد.

۶. «افراد دیابتی هرگز نباید شکلات و شیرینی مصرف کنند». فرد دیابتی می‌تواند این‌گونه تنقلات را جزئی از برنامه غذایی روزانه خود به شمار آورد و یا در کنار مصرف آنها به ورزش کردن بپردازد تا قند وارد شده به درون خون سریع‌تر جذب سلول‌ها شود و یا اصطلاحاً بسوزد اما در مصرف این خوراکی‌ها باید اعتدال را رعایت کرده و از رژیم غذایی پزشک معالج خود پیروی کند.

۷. «مصرف محصولات دیابتی موجود در بازار محدودیتی ندارد زیرا این شکلات‌ها و شیرینی‌ها و مرباها بدون شکر و به اصطلاح شوگر فری هستند». درست است که در ترکیب این محصولات (البته آنهایی که مجوز وزارت بهداشت دارند) به جای قند طبیعی از نوعی شیرین‌کننده مصنوعی به نام آسپارتام استفاده شده است اما این محصولات اگرچه قند ندارند ولی دیگر ترکیبات آنها حاوی کالری است و این افزایش کالری روزانه دیابتی‌ها است که برای آنها مشکل آفرین می‌شود.

۸. «افراد دیابتی باید حتماً از غذاهای خاص و ویژه‌ای استفاده کنند». رژیم غذایی افراد دیابتی، سالم‌ترین رژیم غذایی برای

همه محسوب می‌شود زیرا حاوی حداقل میزان چربی‌ها (اشباع شده و ترانس)، میزان متعادلی شکر و نمک، مواد غذایی سبوس‌دار، سبزی‌ها و میوه‌ها است. در عین حال، این بحث مطرح است که افراد دیابتی باید حداقل میزان مواد نشاسته‌ای مانند نان، سیب‌زمینی و ماکارونی را مصرف کنند. در این باره باید گفت مواد غذایی نشاسته‌ای، بخشی از یک رژیم غذایی سالم را تشکیل می‌دهند. آنچه مهم است، مقدار مصرفی آنهاست. برای اکثر دیابتی‌ها مصرف ۳ تا ۴ واحد از مواد غذایی حاوی نشاسته بلامانع است. همچنین غلات سبوس‌دار، منابع خوبی برای تأمین فیبر مورد نیاز بدن نیز به‌شمار می‌روند و به حفظ سلامت نیز کمک می‌کنند.

۹. «افراد دیابتی بیشتر در معرض ابتلا به سرماخوردگی یا آنفلوآنزا قرار دارند». خیر. علت اینکه به افراد دیابتی توصیه می‌شود که در آغاز فصول سرد سال از واکسن آنفلوآنزا استفاده کنند، آن است که وجود هر نوع عفونت در بدن فرد دیابتی کنترل قند خون او را با مشکل مواجه می‌سازد و احتمال داشتن قند بالا در طول روز را افزایش می‌دهد و در دیابتی‌های نوع ۱ خطر بروز کتواسیدوز را به وجود می‌آورد.

۱۰. «میوه‌ها سرشار از ویتامین و مواد مورد نیاز بدن هستند. به همین علت می‌توانند به میزان دلخواه مصرف شوند». این درست است که میوه‌ها بسیار مغذی و حاوی فیبر و انواع ویتامین‌ها و املاح معدنی هستند و باید در رژیم غذایی روزانه افراد موجود باشند ولی مصرف آنها به میزان دلخواه مجاز نیست. برای آنکه بدانید بدن شما به‌طور روزانه به چه میزان میوه نیاز دارد، از پزشک معالجتان راهنمایی بخواهید.

۱۱. «دیابت نوع دوم خفیف‌تر از نوع اول است». دیابت خفیف وجود ندارد و هر نوع دیابتی باید جدی تلقی شده و کنترل شود. در غیر این صورت به عوارض شدید منجر می‌شود.

۱۲. «همه دیابتی‌ها بالاخره بینایی خودشان را از دست خواهند داد». درست است که دیابتی‌ها ریسک عوارض این بیماری (مانند نابینایی، مشکلات قلبی‌عروقی، ناراحتی‌های کلیوی و...) را خواهند داشت ولی اگر سطح قند خون خود را در حد طبیعی حفظ نمایند، احتمال بروز این عوارض بسیار کم شده و می‌توانند یک زندگی عادی بدون عوارض بیماری را تجربه نمایند.

۱۳. «اگر شما هم چاقید یا اضافه وزن دارید، حتماً به دیابت نوع ۲ مبتلا خواهید شد». اگرچه چاقی یکی از عوامل خطر اصلی ابتلا به دیابت است اما سایر فاکتورهای خطر مثل سابقه خانوادگی، قومی و سن نیز می‌توانند نقش مهمی داشته باشند. متأسفانه، خیلی از مردم تنها بعضی فاکتورهای خطر را در نظر می‌گیرند. بعضی از افراد تصور می‌کنند که وزن، تنها فاکتور خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ است.

واقعیت آن است که اکثر افراد چاق به دیابت نوع ۲ مبتلا نمی‌شوند و خیلی از افراد مبتلا نیز وزن مناسب یا اضافه وزن خفیف دارند اما از آنجا که وزن از فاکتورهای خطری است که شما می‌توانید آن را کنترل نمایید، در پیشگیری و درمان دیابت ارزش بیشتری دارد اما باز هم تنها عامل نیست.

از طرف دیگر خیلی از مردم نیز علت ابتلا به دیابت را عوامل ارثی می‌دانند، در نتیجه برای شیوه زندگی صحیح ارزشی در این زمینه قابل نیستند و فکر می‌کنند آنها هرگونه که زندگی کنند، تنها اگر عامل ارثی ابتلا به دیابت را داشته باشند، به این بیماری مبتلا خواهند شد. اگرچه عامل ارث نیز مهم است ولی شما می‌توانید با شیوه زندگی صحیح از ظهور عوامل ارثی جلوگیری نمایید و یا آن را به تاخیر انداخته و حتی کنترل کنید.

۱۴. «نیازی به اندازه‌گیری قند خون نیست چون اگر قند خون مان بالا یا پایین برود، آن را حس می‌کنیم». این عقیده خطرناک است چون این روش فقط بعضی اوقات درست است و در اکثر موارد شما نمی‌توانید عکس‌العمل مناسب را انجام دهید. اندازه‌گیری و تشخیص هیپوگلیسمی با احساس یا هر روش دیگری خیلی سخت است و انجام آن بدون تست‌های معمول اندازه‌گیری گلوکز خون مانند پرواز کردن بدون چتر نجات است.

دیابتی‌ها و تزریق انسولین‌رخی می‌گویند دیابت به علت کمبود انسولین به وجود می‌آید و درمان آن فقط انسولین است. بله، ولی این مطلب فقط در مورد دیابت نوع یک واقعیت دارد نه نوع دو. دیابت نوع یک، برای درمان نیازمند انسولین است و درمان آن منحصر به هورمون معروف انسولین است.

دیابت نوع دو، یک بیماری شیوه زندگی است و درمان آن تغییر در شیوه زندگی است و با اصلاح عادت‌ها، رفتارها و نوع تغذیه و تحرک جسمانی و اجتناب از استرس‌ها و ترک سیگار و حفظ وزن مطلوب بدن و در صورت لزوم استفاده از قرص‌های مخصوص ضد دیابت و در مرحله آخر استفاده از انسولین می‌توان این بیماری را کنترل کرد.

در این نوع دیابت، مشکل نبود انسولین نیست، حتی انسولین ممکن است زیاد هم باشد اما بی‌اثر است و گیرنده‌های انسولین جواب نمی‌دهند. عصر ایران