

جلوی قاتل شیرین را بگیرید

درباره نحوه و میزان اطلاع رسانی در خصوص بیماری‌ها، اختلاف نظری کلی وجود دارد. بعضی‌ها معتقدند این حجم اطلاعات در دسترس نه تنها کمکی به مخاطبان نمی‌کند؛ بلکه در اختیار قرار دادن ریزترین جزئیات درباره بیماری‌ها نوعی ترس و نگرانی عمومی ایجاد می‌کند.



درباره نحوه و میزان اطلاع رسانی در خصوص بیماری‌ها، اختلاف نظری کلی وجود دارد. بعضی‌ها معتقدند این حجم اطلاعات در دسترس نه تنها کمکی به مخاطبان نمی‌کند؛ بلکه در اختیار قرار دادن ریزترین جزئیات درباره بیماری‌ها نوعی ترس و نگرانی عمده ایجاد می‌کند. در حال حاضر، یک بیمار، در همه به یک شک، به ندرت کند و درمان‌ها نه تنها، همه یکسان نیست. به همین دلیل امروز اصطلاحی به نام «پزشکی منحصر به شخص» مطرح شده است. از سوی دیگر، خیلی‌ها هم معتقدند آگاهی بیشتر و بالا بردن سطح سواد جامعه به کنترل بهتر و پیشگیری از بسیاری عوارض بیماری‌ها کمک می‌کند و کاهش هزینه‌های درمان را به دنبال دارد.

دیابت یک بیماری دو لبه است؛ اگر فرد شرایطش را بپذیرد و با مصرف منظم داروها و رعایت رژیم غذایی مناسب به جنگ آن برود، در بیشتر موارد سربلند از کارزار بیرون می‌آید، اما خیلی‌ها آن را جدی نمی‌گیرند و پرهیزهای لازم را انجام نمی‌دهند. انگار فکر می‌کنند اتفاق‌های بدی که برای بقیه می‌افتد، ربطی به آنها ندارد، اما دیابت با کسی شوخی ندارد و غفلت در برابر چنین بیماری مودی ای می‌تواند بسیار گران تمام شود.

دیابت نوع اول یا دوم؟

بدون شک با تفاوت‌های دیابت نوع اول و دوم آشنا هستید، اما فقط برای یادآوری می‌گوییم که در نوع اول یا وابسته به انسولین، لوزالمعده به اندازه کافی انسولین تولید نمی‌کند ولی در نوع دوم یا غیروابسته به انسولین، میزان تولید انسولین کافی است، اما حساسیت سلول‌ها نسبت به آن کاهش پیدا می‌کند که به آن مقاومت در برابر انسولین گفته می‌شود. با این حساب در نوع اول نیاز به تزریق انسولین وجود دارد ولی در نوع دوم نه. این مساله باعث شده خیلی‌ها تصور کنند دیابت نوع دوم بهتر از نوع اول است، اما این باور نادرست است. دیابت، خوب و بد ندارد و در صورتی که کنترل نشود، هر دو به یک میزان خطرناک است.

افت شدید قند خون

کاهش قند خون می‌تواند برای هر کسی اتفاق بیفتد؛ برای مثال در زمان گرسنگی شدید یا پس از ورزش سنگین، اما براحتی قابل حل است. با این حال هیپوگلیسمی یا افت شدید قند خون یکی از مشکلات شایع بیماران دیابتی و یک اورژانس پزشکی است. به طور کلی اگر قند خون به زیر 70mg/dl برسد، فرد دچار هیپوگلیسمی شده است. نشانه‌های هیپوگلیسمی بر حسب شدت متفاوت است، اما در شرایط حاد می‌تواند باعث غش کردن، کما و حتی مرگ شود. برای درمان باید فرد هرچه سریع‌تر یک خوراکی شیرین مصرف کند؛ برای مثال آبمیوه طبیعی، کشمش، آب نبات و در صورت نیاز قرص‌های گلوکز. دقیقاً همین جاست که اهمیت کنترل میزان قند خون در افراد دیابتی دو چندان می‌شود.

افزایش شدید قند خون

به طور کلی اگر قند خون ناشتا (پس از 8 ساعت) بالای 130mg/dl باشد، فرد مبتلا به هایپرگلیسمی است. البته قند خون بالای 180mg/d پس از مصرف غذا نیز نشانه همین مشکل است چون قند خون افراد سالم در شرایط عادی به بالای 140mg/dl می‌رسد؛ البته بجز زمانی که فرد غذای بسیار سنگین مصرف کند. دیابتی‌ها معمولاً به دلایل زیر دچار این مشکل می‌شوند:

– نخوردن دارو یا تزریق نکردن انسولین

– مصرف کربوهیدرات زیاد: از آنجا که دیابتی‌ها همیشه در معرض افت قند خون هستند، تمایل عجیبی به مصرف قند و شیرینی و غذاهای پرچرب پیدا می‌کنند، حتی اگر در گذشته هیچ علاقه‌ای به این خوراکی‌ها نداشته‌اند.

– عفونت

– استرس زیاد

– کاهش فعالیت بدنی و ورزش

افزایش شدید قند خون اگر در مراحل اولیه درمان نشود، عوارض وخیمی به دنبال دارد. برای مثال کتواسیدوز در مبتلایان به دیابت نوع اول و کمای دیابتی در مبتلایان به نوع دوم.

کتواسیدوز چیست؟

یکی از اورژانس‌های پزشکی است که بر اثر هایپرگلیسمی کنترل نشده رخ می‌دهد و می‌تواند جان بیمار دیابتی را تهدید کند. وقتی بدن با کمبود انسولین مواجه می‌شود، نمی‌تواند قند خون را به انرژی مورد نیاز بدن تبدیل کند. بنابراین به جای آن سراغ ذخایر چربی بدن می‌رود. چربی ذخیره شده، پس از آزاد شدن به کتون تبدیل می‌شود ولی از آنجا که سرعت تولید کتون بیشتر از سرعت مصرفش است؛ سطح آن در خون تا حدی بالا می‌رود که در نهایت وارد ادرار می‌شود. از سوی دیگر قند خون بالایی که وارد ادرار شده، باعث دهیدراته شدن یا کاهش شدید آب بدن می‌شود. درمان این مشکل تزریق سریع انسولین

تجویز شده از سوی پزشک، نوشیدن مایعات بدون قند و سنجش مرتب قند خون و کتون ادرار است. اگر کتواسیدوز سریع درمان نشود، می تواند به کما و مرگ منتهی شود. با این حساب، آگاهی از نشانه های اولیه هایپرگلیسمی می تواند تعیین کننده مرگ و زندگی باشد. این نشانه ها شامل موارد زیر هستند:

- تشنگی شدید
 - سردرد
 - عدم تمرکز
 - تاری دید
 - تکرر ادرار
 - خستگی و ضعف
 - کاهش وزن
 - میزان قند خون بالای 180mg/dl
 - هایپرگلیسمی کنترل نشده، در درازمدت می تواند مشکلات زیادی برای دیابتی ها ایجاد کند که شامل این موارد است:
 - عفونت پوست و واژن
 - بهبود نیافتن سریع زخم ها
 - کاهش قدرت بینایی
 - آسیب دیدن اعصاب پاها که باعث بی حسی آنها می شود.
 - ریزش موها، بخصوص در پاها
 - اختلال در نعوظ
 - بیماری های گوارشی مانند یبوست مزمن یا اسهال
 - آسیب به چشم ها، عروق خونی و کلیه ها
- پیشگیری هنوز هم بهترین درمان است؛ بنابراین برای جلوگیری از بروز عوارض هایپرگلیسمی فرد باید به طور مرتب قند خونس را بررسی کند، آب بیشتری بنوشد و ورزش کند، البته زیر نظر پزشک معالج و رژیم غذایی مناسب داشته باشد.

بیماری های قلبی - عروقی

بیماری های قلبی - عروقی اصلی ترین مشکل افرادی است که دیابت خود را خوب کنترل نکرد ه اند. براساس آمار سازمان بهداشت جهانی در سال گذشته حدود 68 درصد مرگ و میر افراد دیابتی بالای 65 سال بر اثر بیماری های قلبی، بخصوص سکته قلبی بوده است. با این حال با مصرف داروهای تجویز شده و رعایت رژیم غذایی مناسب می توان تا حد زیادی جلوی بروز این مشکلات را گرفت. سیگاری بودن به خودی خود فرد را در خطر بروز بیماری های قلبی - عروقی قرار می دهد. حالا تصور کنید یک فرد سیگاری به دیابت هم مبتلا شود. سیگار باعث کاهش جریان خون عروق و تنگی آنها، بخصوص در پاها می شود. این دلیل اصلی قطع پاها در افراد دیابتی است.

سکته مغزی

سکته مغزی یکی دیگر از عوارض دیابت است که می تواند باعث مرگ فرد شود. براساس آمار سازمان بهداشت جهانی حدود 16 درصد علت مرگ افراد بالای 65 سال در سال گذشته میلادی به دلیل سکته مغزی بوده است.

بیماری های کلیوی

یکی از عوارض خطرناک و کشنده دیابت، بیماری های کلیوی، بخصوص نارسایی کلیه است. براساس آمار سازمان بهداشت جهانی 44 درصد نارسایی های کلیوی ناشی از دیابت است. معمولا مصرف داروهای فشار خون؛ حتی اگر فرد مبتلا به فشار خون بالا نباشد، می تواند خطر مرگ و میر ناشی از نارسایی کلیه را تا 33 درصد کاهش دهد.

عفونت زخم و عفونت خون

بدن افراد دیابتی بشدت مستعد زخم شدن است. متأسفانه بدن دیابتی ها نمی تواند زخم ها را سریع بهبود دهد؛ بنابراین احتمال عفونی شدن آنها بسیار زیاد است. اگر زخم عفونی شود، بسرعت به مرحله حاد رسیده و وخیم می شود. وقتی میزان عفونت بدن بسیار بالا برود، بدن نسبت به آن نوعی واکنش نشان می دهد که آن را سپسیس یا عفونت خون می نامند. این فرآیند می تواند به ورود مواد سمی و خطرناک به خون و در انتها به شوک سپتیک ختم شود. سپسیس سالانه جان هزاران نفر را می گیرد و یکی از خطرناک ترین عوارض دیابت است. با این حساب، مراقبت شدید و جلوگیری از زخمی شدن اجزای بدن، بخصوص پاها در افراد دیابتی اهمیت بسیاری دارد.

آسیب دیدن اعصاب

میزان بالای قند و فشار خون در افراد دیابتی در نهایت می تواند باعث آسیب اعصاب بدن شود. آسیب دیدن اعصاب بدن می تواند باعث بیماری های دستگاه گوارش، اختلال در نعوظ و آسیب پاها شود. آسیب دیدن اعصاب پا باعث بروز درد، سوزش و در نهایت بی حسی می شود. بی حسی پاها یکی از مهم ترین و خطرناک ترین عوارض دیابت است چون باعث بروز زخم های ناخواسته و عفونت های شدید می شود. این مساله می تواند در نهایت باعث قطع پاها شود. به طور کلی دیابتی ها 25 درصد بیشتر در معرض خطر قطع عضو هستند. با این حساب، افراد دیابتی باید به طور مرتب پاهای خود را معاینه کنند و زیر نظر پزشک باشند.

دیابت و بارداری

خانم های باردار مبتلا به هر نوع دیابت باید بیشتر از دیگران مراقب باشند زیرا دیابت، اگر کنترل نشود می تواند مشکلات زیادی برای جنین و خود مادر در طول بارداری و حتی پس از آن ایجاد کند. برای پیشگیری از هر نوع مشکلی، مادران باردار باید در قدم اول میزان قند خونشان را ثابت نگه دارند. میزان بالای قند خون در دوران بارداری علاوه بر این که فشار زیادی به جنین وارد می کند، می تواند باعث اختلال در زایمان، ضربه به جنین و کاهش شدید و ناگهانی قند خون جنین پس از تولد شود. از سوی دیگر کودکانی که در دوران جنینی بیشتر در معرض قند خون بالا بوده اند، احتمال بیشتری دارد که در بزرگسالی به دیابت مبتلا شوند.

راهی برای پیشگیری هست؟

مهم ترین مساله برای کسانی که مبتلا به دیابت هستند، تحت کنترل نگه داشتن بیماری و جدی گرفتن آن است. هر گونه سرسری گرفتن این موضوع می تواند باعث تخریب سلول های بدن و در نهایت مرگ شود. از مصرف دخانیات بشدت پرهیز کنید. به صورت منظم ورزش کنید. نسبت به پاهایتان حساس باشید. روزانه پاها را معاینه کنید. آنها را بشویید و بخوبی خشک کنید و برای جلوگیری از ترک خوردن پوست پا حتما پاهایتان را چرب کنید.

در منزل دمپایی بپوشید و برای بیرون از کفش های راحت و گشاد چرمی استفاده کنید. یادتان باشد پاهای شما احتمالا احساس گرما و سرما را بخوبی دریافت نمی کنند؛ پس مراقب اطرافتان باشید و برای مثال وقتی حمام می روید، درجه حرارت آب را با دستتان کنترل کنید. ناخن هایتان را از ته نگیرید.

با دیدن کوچک ترین علامت زخم بلافاصله به پزشک مراجعه کنید و بعد از دریافت درمان مناسب راه نروید و استراحت کنید.

چند نکته کلیدی

مغز: احتمال ابتلا به سکته مغزی در بیماران دیابتی دو تا چهار برابر بیشتر از افراد عادی است. قلب و عروق: بیماری های قلبی - عروقی بزرگ ترین مشکل بیمارانی است که دیابت شان را کنترل نمی کنند. آمار مرگ و میر بزرگسالان مبتلا به دیابت بر اثر مشکلات قلبی دو تا چهار برابر بیشتر از همین گروه سنی است که دیابتی نیستند. چشم ها: وقتی دیابت پیشرفت کند و فرد برای جلوگیری از پیشروی آن هیچ اقدامی نکند، مشکلاتی مانند آب سیاه، آب مروارید و رتینوپاتی دیابتی حداقل مشکلات بینایی او خواهد بود. در نهایت نیز امکان نابینایی وجود دارد. بیماری های کلیوی: قند و فشار خون بالا می تواند به طور مستقیم کلیه را هدف بگیرد. بنابراین یکی از دلایل اصلی ایجاد اختلال در عملکرد کلیه ها و حتی از کار افتادگی شان دیابت است. اختلال اعصاب حسی: بالا بودن قند خون باعث آسیب به سلول های حسی پا می شود؛ بنابراین عجیب نیست اگر افراد مبتلا به این بیماری متوجه سوزش پا یا یخ زدگی در اندام هایشان نشوند. مشکلات لثه و دندان: افراد مبتلا به دیابت بیشتر از دیگر افراد دچار مشکلات مربوط به دهان و دندان می شوند. این افراد باید به طور مرتب به دندانپزشک مراجعه و وضع دهانشان را تحت کنترل کنند. / ضمیمه سیب

سوادا مارکاریان

منابع: www.webmed.com