

کنترل دیابت زندگی را شیرین می‌کند

دیابت یا بیماری قند از آن نوع، بیماری‌های متابولیکی است که برخلاف نام شیرین‌اش بسیار تلخ، آسیب‌زننده و خطرناک است. حتی در مواردی این بیماری ممکن است خطرناک‌تر از سرطان باشد، چرا که برخی از انواع سرطان با تشخیص و درمان به موقع به طور کامل کنترل می‌شود، اما دیابت ممکن است حتی برای یک دهه در بدن شخص، بدون علامت وجود داشته باشد.

دیابت یا بیماری قند از آن نوع، بیماری‌های متابولیکی است که برخلاف نام شیرین‌اش بسیار تلخ، آسیب‌زننده و خطرناک است. حتی در مواردی این بیماری ممکن است خطرناک‌تر از سرطان باشد، چرا که برخی از انواع سرطان با تشخیص و درمان به موقع به طور کامل کنترل می‌شود، اما دیابت ممکن است حتی برای یک دهه در بدن شخص، بدون علامت وجود داشته باشد. به همین دلیل، غربالگری برای تشخیص بیماران دیابتی بسیار ضروری تلقی شده و به تمام افراد بالای 45 سال به طور جدی توصیه می‌شود که برای اندازه‌گیری قند خون به آزمایشگاه مراجعه کنند.

دکتر علیرضا استقامتی، فوق‌تخصص غدد و عضو هیات علمی دانشگاه تهران در این خصوص توصیه می‌کند: نه تنها افراد بالای 45 سال، بلکه در سنین زیر چهل و پنج سالگی نیز کسانی که جزو گروه‌های پرخطر تلقی می‌شوند باید برای اندازه‌گیری قند خون مراجعه کنند. گروه‌های پرخطر، شامل افراد چاق، کسانی که سابقه خانوادگی بیماری دیابت در فامیل درجه یک دارند، مبتلایان به فشار و چربی خون بالا، بیماران قلبی - عروقی، دخترانی که سابقه سندرم تخمدان‌های پلی‌کیستیک دارند، خانم‌هایی که بچه‌هایی با وزن بیش از 4/5 کیلوگرم به دنیا آورده‌اند و افرادی می‌شود که قند خون ناشتای مختل دارند.

آیا بیماری دیابت قابل پیشگیری است؟

تاکنون هیچ گونه روش پیشگیری موثر برای دیابت نوع یک شناخته نشده، اما دیابت نوع دو با استفاده از تغییر شیوه زندگی، رژیم غذایی مناسب و ورزش قابل پیشگیری است.

به گفته دکتر استقامتی، ورزش کردن مداوم به میزان بیش از 150 دقیقه در هفته در پیشگیری از دیابت بسیار موثر است. البته در موارد خاص نیز با استفاده از داروهایی مانند متفورمین می‌توان از پیشرفت قند خون ناشتای مختل یا ابتلا به دیابت نوع دو پیشگیری کرد.

این فوق‌تخصص غدد تاکید می‌کند: یک رژیم غذایی تعریف شده ثابت برای همه افراد مبتلا به دیابت وجود ندارد، بلکه متناسب با وزن، قد و فعالیت افراد، رژیم غذایی آنان متفاوت است، اما بدون شک مبتلایان به دیابت باید در رژیم غذایی خود بیشتر از میوه‌ها و سبزیجات استفاده و سعی کنند مصرف چربی‌ها، بویژه چربی‌های اشباع‌شده را کاهش دهند، ولی مصرف روغن‌هایی چون زیتون، هسته انگور و کلزا برای آنان مجاز است. از سوی دیگر، مصرف مواد شیرین و نمک هم در دیابتی‌ها باید بسیار محدود و کنترل شده باشد.

رژیم غذایی و ورزش؛ درمان دیابت

در مبتلایان به دیابت نوع دو که بیشتر بزرگسالان را درگیر می‌کند، رژیم غذایی در کنار ورزش و فعالیت بدنی، پایه اساسی و اصلی درمان را تشکیل می‌دهد.

دکتر قیاسی در این باره توضیح می‌دهد: از آنجا که اکثر کسانی که دیابت نوع دو دارند، چاق هستند یا اضافه وزن دارند باید ابتدا به کاهش و کنترل وزن خود اقدام کنند. به خاطر داشته باشید که نیمی از کالری مورد نیاز روزانه در دیابتی‌ها باید از طریق مواد نشاسته‌ای تامین شود چون در غیر این صورت، تامین انرژی از طریق مواد چربی یا پروتئین صورت خواهد گرفت که مشکل‌ساز خواهد بود.

وی می‌افزاید: نان و برنج، غذای اصلی دیابتی‌ها را تشکیل می‌دهد، البته مصرف آن باید کاملاً کنترل شده باشد. در این خصوص توصیه می‌شود میزان برنج برای وعده ناهار بین شش تا هشت قاشق باشد. البته استفاده از سبزیجات نیز در وعده‌های غذایی دیابتی‌ها ضروری است. بی‌شک ۲۰ تا ۳۰ درصد انرژی روزانه نیز باید از طریق پروتئین‌های کم چرب تامین شود. فراموش نکنید که رژیم غذایی سالمندان دیابتی بستگی به میزان فعالیت آنها دارد.

کنترل سختگیرانه دیابت

منظور از کنترل سختگیرانه دیابت، انجام منظم و پیگیرانه اموری است که مبتنی بر تمام اهداف درمانی دیابت است. به بیان دیگر، کنترل سختگیرانه دیابت روشی است که در آن پایه‌های اصلی درمان دیابت یعنی آموزش، کنترل روزانه، تغذیه صحیح، فعالیت جسمانی و داروها به طور همزمان مورد استفاده قرار می‌گیرد و لازمه آن مشارکت فعال فرد دیابتی در طرح درمانی ارائه شده از سوی تیم مراقبت از دیابت یعنی پزشک معالج، پرستار آموزش دیده و متخصص تغذیه است.

بی‌شک یکی از ضرورت‌های این روش انجام منظم آزمایش‌های مکرر قند خون در منزل و به‌کارگیری نتایج آنها در تنظیم داروها و نحوه تغذیه و فعالیت بدنی است. انجام تزیقات متعدد انسولین نیز یکی از روش‌های شناخته شده درمانی در کنترل سختگیرانه دیابت نوع یک است.

دکتر استقامتی می‌گوید: مطالعات گسترده و دقیق علمی نشان داده است که در هر دو نوع دیابت، میزان عوارض مزمن در

افرادی که تحت کنترل دقیق قرار داشته‌اند نسبت به افرادی که به شکل معمولی کنترل می‌شوند، کاهش قابل ملاحظه‌ای دارد. بر این اساس توصیه می‌شود همه بیماران تحت کنترل دقیق قرار گیرند. بر مبنای معیارهای موجود، قند خون ناشتا در حد 80 تا 130 میلی‌گرم و میزان قند خون، دو ساعت بعد از غذا باید کمتر از 160 یا 180 میلی‌گرم و میزان هموگلوبین «A1C» کمتر از 7 درصد باشد. البته باید توجه داشت که در سنین کودکی و افرادی که در دهه هفتم یا هشتم زندگی هستند میزان هموگلوبین «A1C» بین 8 تا 8.5 درصد به عنوان ملاک کنترل مناسب قند خون شناخته می‌شود.

باورهای غلط دیابتی را از ذهن پاک کنید

باورهای اشتباهی درباره دیابت در بین مردم وجود دارد که ضروری است مورد توجه قرار بگیرد و اصلاح شود. این باورها عبارت است از:

- انسولین ایجاد اعتیاد می‌کند.
- در صورت تزریق انسولین نیاز به رژیم غذایی نیست.
- مصرف مواد نشاسته‌ای در افراد دیابتی ممنوع است.
- مصرف قندهای طبیعی در بیماران دیابتی بلامانع و آزاد است.
- بیماران دیابتی نوع یک نباید هیچ‌وقت ورزش کنند.
- حتی در صورت افت قند نباید ماده شیرین مصرف کنند.
- دیابتی‌ها با تزریق انسولین مجاز هستند به میزان دلخواه غذا بخورند.
- در صورت تزریق انسولین هیچ‌گاه دیابتی‌ها دچار عارضه نمی‌شوند.

پونه شیرازی / گروه سلامت