

این بیماری شیرین پایان تلخی دارد

دیابت یک بیماری جدی و خطرناکی است که به مرور زمان و گاهی بدون هیچ علامتی، بیمار را به کام مرگ می کشاند؛ اولین و مهمترین قدم در صورت ابتلا به این بیماری شیرین که پایان تلخی دارد پذیرش آن و اتخاذ شیوه صحیح زندگی است.



دیابت یک بیماری جدی و خطرناکی است که به مرور زمان و گاهی بدون هیچ علامتی، بیمار را به کام مرگ می کشاند؛ اولین و مهمترین قدم در صورت ابتلا به این بیماری شیرین که پایان تلخی دارد پذیرش آن و اتخاذ شیوه صحیح زندگی است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایرنا، 14 نوامبر (23 آبان ماه) روز جهانی دیابت نامگذاری شده است. این مناسبت برای اولین بار در سال 1991 میلادی توسط فدراسیون بین المللی دیابت (IDF) و سازمان بهداشت جهانی (WHO) در پاسخ به نگرانی های رو به رشد ناشی از دیابت در سراسر دنیا برگزار شد. روز جهانی دیابت به طور رسمی با قطعنامه 61.225 سازمان ملل متحد در سال 2007 به تصویب رسید تا به صورت پایدار در کانون توجه عمومی قرار گیرد. دلیل انتخاب 14 نوامبر برای روز جهانی دیابت، سالگرد تولد فدریک بنتینگ است که ایده او برای اولین بار منجر به کشف انسولین در سال 1921 میلادی شد. روز جهانی دیابت هر سال توسط بیش از 200 فدراسیون عضو فدراسیون بین المللی دیابت در بیش از 160 کشور برگزار می شود.

***** هر سال یک شعار

این مناسبت در هر سال روی یک موضوع مربوط به دیابت از جمله دیابت و حقوق بشر، دیابت و شیوه زندگی و هزینه های دیابت متمرکز است. شعار این روز در سال 2007 تا 2008، دیابت در کودکان و نوجوانان و بین سال های 2009 تا 2013، آموزش و پیشگیری از دیابت بود. شعار در نظر گرفته شده برای سال های 2014 تا 2016، با تمرکز بر شروع هر روز با صبحانه کامل، زندگی سالم از صبحانه آغاز می شود انتخاب شده است. مهمترین وعده غذایی بیماران مبتلا به دیابت صبحانه است. صبحانه کامل و سالم سطح قند خون را در تمام روز کنترل می کند. انواع میوه، غلات سبوس دار، آجیل خام، شیر کم چرب و تخم مرغ آب پز، برای بیماران مبتلا به دیابت در وعده صبحانه مناسب است.

***** لوگوی روز جهانی دیابت

آرم روز جهانی دیابت یک دایره آبی رنگ است که در سال 2007 به مناسبت تصویب قطعنامه روز جهانی دیابت سازمان ملل متحد انتخاب شد. دایره آبی رنگ در تمام فرهنگ ها به شدت مثبت است. دایره نمادی از زندگی و سلامت است و رنگ آبی نشان دهنده آسمان است که تمام ملت ها را برای پاسخ به دیابت متحد می کند؛ همچنین برگرفته از پرچم سازمان ملل متحد است.

***** آمار تکان دهنده در مورد دیابت

از سازمان بهداشت جهانی - نزدیک به 350 میلیون نفر در سراسر جهان مبتلا به دیابت هستند. - در سال 2012 میلادی، 1.5 میلیون مرگ، مستقیماً به دیابت مربوط بود. - 80 درصد از مرگ های مرتبط به دیابت در جوامع کم درآمد و فقیر اتفاق می افتد. - بنا به پیش بینی سازمان بهداشت جهانی، دیابت هفتمین عامل مرگ و میر در سال 2030 خواهد بود. - رژیم غذایی سالم، فعالیت بدنی، حفظ وزن بدن و اجتناب از مصرف دخانیات مهمترین عوامل در پیشگیری از دیابت نوع 2 است.

***** علل بروز دیابت دیابت

به علت ناتوانی بدن در تولید یا مصرف انسولین بوجود می آید. انسولین ماده ای است که توسط لوزالمعده تولید می شود و نقش آن استفاده از قند به عنوان عظیم ترین منبع انرژی بدن است.

***** دیابت نوع 1 دیابت

نوع 1 که معمولا از دوران کودکی آغاز می شود، بر اثر کمبود تولید انسولین در بدن بوجود می آید و کنترل آن تنها با مدیریت روزانه انسولین میسر است. این نوع از دیابت با دانش کنونی بشر قابل پیشگیری نیست و به بیمار توصیه می شود که مدارا کند. علائم این نوع بیماری شامل دفع بیش از حد ادرار، احساس تشنگی و گرسنگی مکرر، کاهش وزن، تغییرات بینایی و خستگی است.

**** دیابت نوع 2

این شکل از دیابت به دلیل شیوه نادرست زندگی بوجود می آید و معمولا ناشی از عدم تحرک و اضافه وزن است. تا سال ها پیش این نوع دیابت فقط در بزرگسالان دیده می شد ولی در حال حاضر سیل آن به کودکان نیز رسیده است. توجه به شیوه زندگی سالم تنها راه کنترل این معضل عمومی است. قند خون بالا به مرور زمان بر تمام ارگان های بدن تاثیر می گذارد و منجر به بیماری های قلبی، سکتة مغزی، نارسایی کلیه، نابینایی، ناتوانی جنسی و عفونت های منتهی به نقص عضو می شود.

**** تاثیر دیابت بر سیستم گوارش و غدد و متابولیسم

همانطور که گفته شد، لوزالمعده مسئول ترشح انسولین در بدن است. اگر میزان ترشح این ماده کافی نباشد، یا بدن نتواند از آن استفاده کند، از هورمون های جایگزین برای تبدیل چربی به انرژی استفاده می شود. این فرآیند منجر به تولید سطح بالای مواد شیمیایی سمی شامل اسید و اجسام کتون می شود. این حالت کتواسیدوز دیابتی نامیده می شود و بیماری را پیچیده تر می کند. نشانه های این عارضه شامل تشنگی شدید، دفع ادرار بیش از اندازه و خستگی مزمن است. بازدم این افراد معمولا بوی شیرین می دهد که نشان دهنده افزایش سطح اجسام کتون در خون است. اگر این عارضه در بیماران دیابتی جدی گرفته نشود، می تواند منجر به از دست دادن هوشیاری یا مرگ شود.

**** تاثیر دیابت بر کلیه ها

کلیه یکی از مهمترین ارگان هایی است که تحت تاثیر دیابت عملکرد خود را از دست می دهد. دفع پروتئین از طریق ادرار می تواند یکی از نشانه های اختلال عملکرد کلیه باشد. نروپاتی دیابتی به بیماری کلیه، ناشی از دیابت گفته می شود. متأسفانه این بیماری تا مراحل پیشرفته هیچ علامتی ندارد؛ بنابراین به پزشکان توصیه می شود که تمام بیماران دیابتی را از نقطه نظر این بیماری مورد بررسی قرار دهند.

**** تاثیر دیابت بر سیستم گردش خون

افزایش قند خون به مرور زمان منجر به شکل گیری رسوب چربی در دیواره رگ ها می شود و احتمال تصلب شرایین، بیماری های قلبی و سکتة مغزی را افزایش می دهد. عروق خونی بیماران دیابتی به مرور زمان در ناحیه پاها تنگ می شود و فرد مدام احساس سرما می کند. از طرفی عفونت و زخم پا و احساس درد در ناحیه پا هنگام راه رفتن، از دیگر علائم کاهش جریان خون است. برخی از عوارض دیگر دیابت عبارتند از :

خشکی پوست

-تاول و احساس خارش

-مشاهده لکه های قهوه ای روی پوست

نشست عروق خونی در چشم (رتینوپاتی دیابتی)-آب مروارید زودرس

-عدم احساس سرما، گرما و درد

-افزایش احتمال عفونت های باکتریایی و قارچی