

## 6 سوالی که درباره دیابت می پرسند

با افزایش روزافزون آمار ابتلا به اختلال‌های متابولیکی مانند دیابت، هر روز بیشتر از دیروز به تعداد بیمارانی که در مطب پزشکان به انتظار می‌نشینند، افزوده می‌شود.



با افزایش روزافزون آمار ابتلا به اختلال‌های متابولیکی مانند دیابت، هر روز بیشتر از دیروز به تعداد بیمارانی که در مطب پزشکان به انتظار می‌نشینند، افزوده می‌شود. این در حالی است که دریافت وقت ملاقات از دیابتولوژیست‌ها و متخصصان بیماری‌های غدد نیز چندان آسان نیست و حتی اگر وقت ملاقاتی نیز به دست آید، در مطب‌های شلوغ معمولاً فرصت چندان برای پرسش و پاسخ آزادانه وجود ندارد.

به گزارش سلامت نیوز، هفته نامه سلامت در ادامه نوشت: مع الوصف، بیشتر پزشکان بر این نکته تاکید می‌کنند که آموزش یکی از ارکان کنترل دیابت است؛ آموزشی که می‌تواند توسط رسانه‌هایی که پلی بین مردم و پزشکان هستند نیز انجام شود. در این مطلب تلاش شده است تا چنین آموزشی، هرچند مختصر، محقق شود.

1. روزی چند بار قند خونمان را اندازه بگیریم؟

دکتر علی خانی

متخصص دیابت و عضو انجمن دیابت ایران

مبتلایان به دیابت نوع 1 باید روزانه 4 تا 7 بار و مبتلایان به دیابت نوع 2، باید بین 1 تا 4 بار با توجه به نوع و دوز داروهای مصرفی‌شان قندخون خود را با گلوکومتر اندازه‌گیری کنند. خوشبختانه دستگاه‌های جدیدی (CGM) نیز به بازار آمده‌اند که حسگر آنها مانند یک سوزن ظریف زیر پوست وارد می‌شود و برای 3 تا 5 روز قندخون را هر 5 دقیقه یک‌بار اندازه‌گیری می‌کند. سپس دستگاه از روی پوست برداشته اطلاعات آن به وسیله نرم‌افزار مخصوص دانلود می‌شود و گزارش‌های مربوط به قندخون در قالب کردار و جدول ارائه خواهد شد. به این ترتیب پزشک به راحتی متوجه می‌شود قندخون هنگام خواب، فعالیت و... چه تغییری می‌کند و چه درمانی برای بیمار مناسب‌تر است.

2. آیا درمان دیابت با گیاهان دارویی امکان‌پذیر است؟

دکتر امین صالح‌پور

متخصص تغذیه

در حال حاضر حدود 380 میلیون دیابتی در دنیا زندگی می‌کنند. تمام جوامع از کشورهای پیشرفته گرفته تا کشورهای کمتر توسعه‌یافته و در حال توسعه همگی از داروها و انسولین‌های یکسانی استفاده می‌کنند که در کشور ما نیز در دسترس هستند، بنابراین چنین تصویری نادرست است که تنها با مصرف گیاهان دارویی، پوست گردو، بامیه خام، آب زرشک و... می‌توان قندخون را کنترل کرد. گیاهان دارویی ممکن است اثر کمکی داشته باشند اما هیچ‌وقت جای دارو را نمی‌گیرند و نقش رژیم غذایی را ندارند. برای مثال شما نمی‌توانید بگویید امروز گزنه یا شنبلیله مصرف کرده‌اید پس دیگر نیازی نیست مراقب رژیم

غذایی تان باشید. این کار شما را در معرض خطر عوارض دیابت قرار می‌دهد.

### 3. دیابت درمان قطعی دارد؟

دکتر داوود عباسی

متخصص دیابت و مدیرعامل انجمن دیابت اسلامشهر

در دیابت نوع 1 سلول‌های بتا که مسئول تولید انسولین هستند از بین می‌روند و این تفکر وجود دارد که می‌توان با کمک سلول‌های بنیادی، سلول‌های از دست رفته را احیا کرد، اما این فرضیه هنوز در مرحله تحقیق است و به‌عنوان روشی درمانی برای دیابت شناخته نشده است. با این حال اگر روزی به اثبات برسد، تنها برای بیماران انجام می‌شود که دیابت خود را به خوبی کنترل کرده و دچار عارضه نشده باشند، بنابراین هر فرد دیابتی از زمانی که متوجه بیماری خود می‌شود، باید به‌طور مرتب (دیابتی‌های نوع 1 سالی 1 بار و دیابتی‌های نوع 2 هر 5 سال 1 بار) از لحاظ عوارض چشمی، قلبی-عروقی، کلیوی، سلامت پا و... بررسی شود.

### 4. تاثیر استرس بر دیابت چیست؟

دکتر حمیدرضا احمدخانی

روان‌پزشک و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران

هیجان‌ها و تکان‌های عصبی مثل استرس، اضطراب، افسردگی، غم و حتی گاهی هیجان‌های خوشایند مثل شادی‌های خیلی زیاد باعث ترشح میزان زیادی هورمون در بدن می‌شود و کنترل قندخون را با مشکل مواجه می‌کند؛ حتی اگر بیمار از بهترین داروها استفاده کند و نزد بهترین پزشک برود. هر عاملی که در طولانی‌مدت برای فرد فشار و محدودیت ایجاد کند (از جمله بیماری‌های مزمن و از جمله دیابت)، او را در مقابل بیماری‌های وابسته به اعصاب آسیب‌پذیرتر می‌کند. اختلال در سوخت‌وساز بدن بر اثر دیابت نیز خود عامل مستعدکننده دیگری برای ابتلا به بیماری‌های اعصاب است. از آنجا که مشکل‌های اعصاب بر تمام ارگان‌های بدن تاثیرگذارند شاید لازم باشد در این شرایط برای فرد داروهای اعصاب تجویز شود تا بتواند دیابت خود را تحت کنترل درآورد.

### 5. چکاپ قلبی هرچند وقت یکبار برای دیابتی‌ها لازم می‌شود؟

دکتر فرخزاد لایق

متخصص قلب و عروق

مهم‌ترین علت مرگ‌ومیر در دیابتی‌ها بیماری‌های قلبی-عروقی است. آنها نباید منتظر علائم قلبی آشکار (مانند درد قفسه‌سینه) بمانند زیرا سکتة قلبی بیماران مبتلا به دیابت معمولا بی‌علامت است و شاید صرفا با یک تنگی‌نفس، خود را نشان دهد. دیابتی‌ها درد قلب را به خوبی حس نمی‌کنند زیرا مکانیسم حس درد در این افراد مختل است. همچنین 20 درصد از کسانی که سکتة می‌کنند، متوجه آن نمی‌شوند و گرفتگی عروق تا 70 درصد اصلا علائمی در این بیماران ایجاد نمی‌کند. بنابراین بیماران مبتلا به دیابت به‌خصوص از نوع 2 باید حداقل سالی 1 بار تست ورزش انجام دهند و از لحاظ سلامت قلبی-عروقی بررسی شوند.

6. موقع افت قندخون (حمله هیپوگلیسمی) چه کار کنیم؟

دکتر امین صالح پور

متخصص تغذیه

افراد دیابتی وقتی دچار افت قند می شوند معمولا شروع به پرخوری می کنند. این کار باعث می شود قندشان در عرض زمان کوتاهی به شدت بالا رود و به بدنشان آسیب برساند. در چنین وضعیتی فرد باید از پرخوری جلوگیری و از قندهای ساده استفاده کند. برای درمان افت قندخون قانونی تحت عنوان 15/15 وجود دارد یعنی باید 15 گرم کربوهیدرات بخورید و 15 دقیقه صبر کنید. این میزان کربوهیدرات می تواند معادل 1 لیوان شربت آب قند (حاوی 3 تا 5 حبه قند یا 1 قاشق غذاخوری شکر)، نصف لیوان نوشابه غیررژیمی یا آبمیوه، 1 قاشق غذاخوری عسل یا مربا یا 1 لیوان شیر باشد، بنابراین باید یکی از این موارد را مصرف کنید و بعد از 15 دقیقه قندخونتان را اندازه بگیرید. اگر میزان آن بالای 70 باشد دیگر نیازی به تکرار این کار نخواهید داشت. در غیر این صورت باید آنقدر آن را انجام دهید تا قندتان به محدوده طبیعی (بین 70 تا 130) برسد.